翼の王国

ANA Inspiration of JAPAN | A STAR ALLIANCE MEMBER

TSUBASA
GLOBAL WINGS

3

ANA グループ機内誌
The Inflight Magazine
of ANA Group
March 2023
No.645

with you 70 years

インドネシア
大都市を守る森、暮らしを守る島

北海道　雪サウナの贅沢〝極暖〟リトリート

手仕事を訪ねて〜徳島県板野郡:阿波藍

TSUBASA GLOBAL WINGS
click here! 点击这里!

ご自由にお持ち帰りください。

NTT docomo

海外行くならネットは？

いつものスマホで！

パケットパック海外オプション

※ご利用日数に応じて定額料がかかります。
※ご利用可能な国、地域はドコモのホームページをご確認ください。

詳しくは ドコモ 海外 検索

危険です、歩きスマホ。

NTT docomo
海外ローミングにも対応
国内でも海外でも
つかえる！
※82の国・地域で利用可、利用には諸条件有
ahamo
ahamo 海外
危険です、歩きスマホ。

さあ、海を渡って旅に出よう

全日本空輸株式会社
代表取締役社長
井上慎一

撮影：篠山紀信

早春の候、梅の香りや陽差しのぬくもりに、ふと春の訪れを感じる瞬間が増えてきました。陽が長く暖かくなると、街を歩く人たちの表情が明るく見え、自分も元気が湧いてくるのは、これから一斉に始まる自然界の芽吹きに、強い生命力を感じるからでしょうか。

「旅に出ると元気になる」と旅好きの方はよく言われます。私も旅好きの一人で、忙しい日々の中でも、わずかなチャンスをとらえては旅に出かけています。リアルな感動を通じて自分がアップデートされたと感じる時、やっぱり旅に出てよかったと思うのです。

昨年末にこんな体験をしました。出張で久しぶりにハワイに行った際、ダニエル・K・イノウエ国際空港の到着ロビーに足を踏み入れた途端、プルメリアの甘い香り、暖かく優しい空気、せわしなく歩いている人が誰もいないフロアの様子に、記憶の中のハワイの海風とワクワク感が鮮明に蘇りました。

ゆったりとした時の流れに身を置くだけで癒されていく自分を感じ、そこで初めて「自分の心が凍っていた」ことに気づきました。「いつも明るく元気でいこう」をモットーに行動していたこの私も、3年にわたるコロナ禍で、知らず知らずのうちに気持ちが縮こまってしまっていたのか。ハワイから帰国の途につく頃には、すっかり心の氷も溶けてリフレッシュされたことに驚きました。

その半月後、スイスに出張しました。今度は曇天の真冬のジュネーブの街。折しもワールドカップの日本対スペイン戦当日、当地のカフェやレストランでは寒さを吹き飛ばすような盛り上がりでした。日中に行われた地元のマラソン大会とも重なり、街のあちこちで起こる絶叫に乾杯の嵐、湧き上がるリアルな熱気に包まれ、自らもその一人になった瞬間、「みんな生きている！ 俺も生きている！」と歓びに満ち溢れました。

あらためて、旅が私の「生きる力」を高めてくれることが身に染みました。東京を離れ、日常とは異なる体験をすることで気づかされる「人生を楽しむ」ことの大切さ、「生きている証」を実感するために、私は旅を求めているのかもしれません。

日本では「若者の旅行離れ」と言われて久しくなっています。燃油サーチャージの高騰、円安の影響など様々な要因もあると思います。ただ、未来を背負う若い人たちが、多感な青春時代をもし心が縮こまった状態のまま

写真:井上慎一

写真:高砂淳二

過ごされるとしたら残念でなりません。

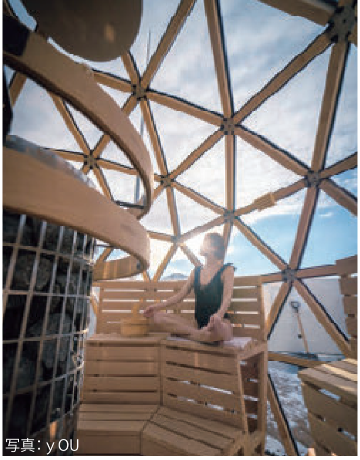
私は26歳の時、語学研修で台湾に行き、言葉が全く分からない中で下宿先を探し、台湾人のご家族と共に過ごしました。あの経験がきっかけで私の人生は変わりました。台湾は私にとって「第二の故郷」。そう呼べる場所を持てることも幸せだと思います。

海外で多くの人と出会い、多様な文化や価値観に触れることは、人生の宝になります。ぜひ若い人たちにも、オンラインで目にする海外だけでなく、実際に現地に足を運び、五感で楽しみ、もっと自由に手軽に旅を謳歌（おうか）してほしい。新しい経験は、その先の人生を間違いなく豊かにしてくれるはずです。

すでに多くの国の人々はコロナ禍前の行動に戻り、日本でもたくさんのお客様が「ウィズコロナの時代」に沿った行動様式で旅を楽しんでいらっしゃいます。ANAもコロナ禍でやむをえず運航を休止していた国際線を徐々に復便させています。日本をはじめ、各国のANAの空港スタッフ、営業支店の社員も、皆さまを笑顔でお迎えできることを楽しみにしています。

この春も、青い翼が世界中の「新しい出会い」を全力でお手伝いさせていただきます。皆さまのご利用を心よりお待ちしております。

アスリート
イチロー
Asahi
新・辛口〈生〉※
SUPER
"DRY"
SUPER
"DRY"
Asahi
生
スーパードライ
最高の渇きに、DRY。
※2022年、36年目で初のリニューアルによって新しい辛口〈生〉のうまさに進化しました。
STOP!
20歳未満
飲酒
ビール ストップ!20歳未満飲酒・飲酒運転。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。ほどよく、楽しく、いいお酒。のんだあとはリサイクル。
のんだあとは
リサイクル
さけ
お酒
すべては、お客さまの「うまい!」のために。アサヒビール株式会社


写真：y OU

3

2023 March
表紙：スンバ島／インドネシア（写真：高砂淳二）

CONTENTS

翼の王国

特集 インドネシア
大都市を守る森、暮らしを守る島
018 ジャカルタ／スンバ島

特集 北海道 雪サウナの贅沢
034 〝極暖〟リトリート旅

翼の流儀 A New Ambitious Story
064 ヘルシーカツ丼、ケールフォカッチャ…進化する機内食誕生物語

清宮幸太郎 日本ハムファイターズ が挑む!
048 「北海道の新ドームが野球を変える」 旅で解放する／案内人：竹下雄真

写真：高砂淳二

旅情報や取材の裏側も!
WEB「翼の王国」はこちらから

デジタル媒体では各ページのQRコードをタップするとWEBサイトへ飛べます。
※毎月1日以降にQRコードからリンク先への遷移が可能になります。

004 ごあいさつ
008 旅の記憶　中国：成都／篠山紀信
010 松丸亮吾の謎解きde世界一周
013 「翼の王国」WEB&アプリ版のご案内
015 社員が見つけた! Local Premium通信／国内編
017 社員が見つけた! Local Premium通信／海外編
030 花空遊愉　グロリオサ／赤井勝
032 快適な空だけの旅　稚内空港／パラダイス山元
046 「サステナブル・コンフォート」な京都旅へ
052 おべんとうの時間　奈良・日本総合園芸／阿部了・阿部直美
056 私の“二枚看板”　祇園・銀座／尾上右近
058 ニッポン47妖怪さんぽ　愛媛：海坊主／森井ユカ
062 旅先で目覚めてすぐに、鮮やかな時間が始まる
068 ライト、フライト／内田紅甘
072 手仕事を訪ねて　徳島：阿波藍／加藤ジャンプ
076 創造の目的地　RINKAFOG／米原康正
080 郵便飛行
081 ANAカレンダー
084 ANAグループからのお知らせ
094 ANA STORE@SKY案内、国際線機内販売 商品ラインアップ
106 SKY CHANNEL
108 ANAグループ航路図

翼の王国　No.645 2023年3月1日　発行：ANA X『翼の王国』編集部　〒103-0027　東京都中央区日本橋2-14-1　発行人：全日本空輸株式会社　制作：株式会社 光文社
編集統括：田邉浩司　編集人：小松伸司　編集長代理：二村勉史　スーパーバイザー：山下マヌー
編集：中野桜子、山下美咲、仲本剛、小嶋美樹、加藤ゆかり、服部広子、藤沢緑彩、古川聡彦
デザイン：カメガイデザインオフィス／松澤順一郎、石川直美　スタジオギブ／山岡茂、山本雅一、野崎二郎、近藤礼彦　トリムデザイン／塚原敬史
編集協力：株式会社キャストネット／川元賢司、所裕子　印刷：共同印刷マーケティングソリューションズ株式会社
【記事に関するお問い合わせ】株式会社 光文社　tel 03-5395-8150　【広告に関するお問い合わせ】ANA X株式会社　ライフサービス事業推進部　ml_notice_anamedia@ana-x.co.jp

©All Nippon Airways／Kobunsha2023　本誌掲載の写真・記事の無断転載および複写を禁じます。本誌に記載されている価格はすべて税込み価格です。

―第6回―

TOKYO ＼3,399km

旅の記憶

SHINOYAMA/KISHIN
篠山紀信

中国 成都／1981

「シルクロード4　中国ー2　北京から成都へ」

目次に戻る

隔世の感——、現在のこの国の映像を目にするたびに、私はそんな感情を抱く。

写真集の撮影のため、私が彼の国に足繁く通っていたのは、いまから40年ほど前のことだ。当時は、どこへ行っても高層の建築物など、ほぼ皆無だった。街を歩き、そこここでファインダーを覗きながら、いつも私は、懐かしさを覚えていた。飛行機を乗り継いでたどり着いたはずなのに、まるでタイムマシーンで数十年の歳月を遡り、子供時代の日本に迷い込んでしまったような、そんな錯覚を楽しんでもいた。

いまや、超高層ビルが建ち並び、未来都市のように発展した四川省の都も、当時は写真のように、のどかな街並みがどこまでも広がっていたのだ。

ただ、当時もいまも、人間が多いことに変わりはない。あのころの成都も、街の大路ではポプラの葉が青く茂り、数えきれないほどの人間がひしめき合い、強烈なエネルギーが渦巻いていた。

エネルギッシュな街に気圧されまいと、四川料理に汗だくになりながら、私は懸命にシャッターを切り続けた。

謎解き de 世界一周 6

松丸亮吾&謎解きクリエイター集団RIDDLER（リドラ）がナビゲート

第6回の旅行先はシンガポール！
シンガポールは東南アジアの赤道近くに位置する、東京23区ほどの面積の国だ。マーライオンが有名だよね。教育や貿易、エンタメの世界的な中心地で、多くの観光客や労働者がやってくるんだ。シンガポールの人口の４割弱が外国人だっていうから驚きだよね。ちなみに世界2位の人口密度を持つ国でもあるよ。
さて、ここではそんなシンガポールをテーマにした問題を2問出題しよう。謎解きの旅に出発だ！

NAZOTOKI 1問目

シンガポールのシンボルといえば「マーライオン」だけど、その名前の由来はなんだろう？　謎を解いて答えよう。

難易度 ★★★

ヒント　水面が落ち着くと、鏡みたいに風景が反射して見えるはずだ。首を右に傾けると漢字2文字が見えてこないかな？

目次に戻る

NAZOTOKI 2問目

シンガポールには持ち込みが禁止されている食べ物があるんだ。それが何か、謎を解いて答えよう。

難易度 ★★★★☆

ヒント　イラストをそれぞれ言葉で表したとき、左から右で取り除かれている文字を探してみよう。

松丸くんのアドバイス

今回の第1問のように、謎解きでは頭の中でイメージする力が重要な問題も多いんだ。こういう想像力は日常生活でも役に立つことが多いから、意識して「これはどうなるんだろう」と想像するクセをつけるといいかも！

Ryogo Matsumaru

謎解きクリエイター

松丸亮吾

自身が代表を務める謎解きクリエイター集団「RIDDLER」（リドラ）での活動をベースに、メディア、ゲーム、イベントなど多方面で活躍する謎解きブームの仕掛け人。最高の「ひらめき体験」を生み出し、考えることを誰もが好きになれる世界をつくるため、活動中。書籍『東大ナゾトレ』シリーズは累計180万部を突破。

解答は83ページに掲載しています

せっかく行くなら
宮城県。
私たちの絶品を
味わってください。

仙台・宮城観光PRキャラクター
むすび丸

笑顔咲くたび伊達な旅
仙台 Sendai & Miyagi, where smiles blossom 宮城

宮城県

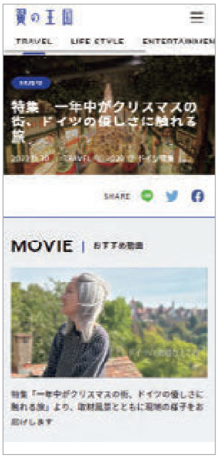
[→目次に戻る](#)

「翼の王国」Webサイトと、アプリ版「翼の王国」のご案内

「翼の王国」Webサイト

「翼の王国」Webサイトでは、旅の情報はもちろん、取材の裏側やWebオリジナル記事もご覧になれます。

海外・国内の旅特集の取材の裏側、本誌では伝えきれなかったコンテンツなど、本誌とあわせて楽しめる内容です。



Webサイト限定のコンテンツとして、海外特集の動画もご覧になれます。また、Webサイトならではの機能として、気になる「タグ」や「ワード」で過去記事も含め、検索していただけます。

↑Web「翼の王国」はこちらから

※デジタル媒体では各ページのQRコードをタップするとWebサイトへ飛べます。
（毎月1日以降にQRコードからリンク先への遷移が可能となります）

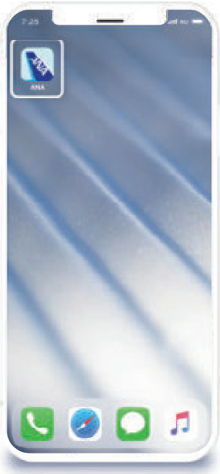
アプリ版「翼の王国」

機内誌「翼の王国」はご搭乗の有無にかかわらず、どなたでも時間や場所を問わずご自身のデジタル端末からダウンロードしてお楽しみいただけます。

※ANA公式モバイルアプリ「ANAアプリ」のダウンロードが必要です。
※過去1年分のバックナンバーが閲覧可能です。

←「ANAアプリ」のダウンロードはこちらから

STEP 1



ANA アプリを立ち上げる

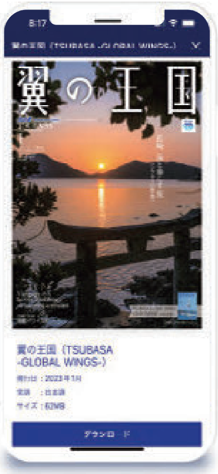
STEP 2

翼の王国・新聞・雑誌を開く

STEP 3

見たい号を選択

STEP 4



ダウンロードしてコンテンツをお楽しみください

デジタルスタンプラリー開催！

SHIMAHIME RIDE

2日間開催

プロモーションイベント

グレーターしまなみ・えひめの体験を巡るデジタルスタンプラリー

2023年3月25日（土）・26日（日）

「グレーターしまなみ・えひめ」エリア

「SHIMAHIME RIDE」 ››› しまなみ・今治エリア ~ 松山・道後エリア
››› しまなみ・今治エリア ~ 西条・石鎚エリア

愛媛県や松山市・今治市・西条市・上島町が協力して実施するSHIMAHIME RIDEスタンプラリー！

愛媛・しまなみ海道「来島海峡大橋」を起点として、しまなみ・今治エリア、ゆめしま・上島エリア、松山・道後エリア、西条・石鎚エリアを終点とする2つのコースを巡り、さまざまなラリーポイントでスタンプを集めよう！「SpotTour」アプリを利用してスタンプを4つ以上集め、お一人様合計5,000円（税込）以上ご利用いただくと、愛媛ならではの魅力的なプレゼントにご応募いただけます！

楽しさ満載のラリーポイント

- 食べる！ 県産品・郷土食
- 見る！ 絶景・歴史・アート
- 買う！ 旅の思い出やお土産に
- 体験！ アクティビティー・スポーツ
- 癒す！ 温泉・リラクゼーション
- 泊まる！ ホテル・旅館・キャンプ

愛媛の名産品を抽選で10名様にプレゼント！

「グレーターしまなみ・えひめ」各地域から名産品を取りそろえました。

https://cycling-ehime.com

イベント参加申込み・詳細はこちらから！

https://gse.cycling-ehime.com/shimahime-ride/

グレーターしまなみ・えひめ　検索

お問い合わせ
事業事務局【愛媛県自転車新文化推進協会（愛媛県自転車新文化推進課）】
〒790-8570 愛媛県松山市一番町4丁目4-2　TEL:089-912-2234 FAX:089-912-2256

国内編

社員が見つけた！
Local Premium 通信 vol.5

絶品フードに美食レストラン、隠れた絶景から伝統を受け継ぐ逸品まで……。世界各国・日本各地に在住する ANA グループ社員が、地元の“ちょっと特別”なロコミ情報をお届けします。

米子城跡からの奇跡の絶景「オレンジロード」

鳥取・米子

鳥取県米子市の観光スポットでもある米子城跡。約 15 分かけ徒歩で天守へと登ると、そこに待つのは、周りを遮るものが何もない 360 度のパノラマビューです。5 月初旬～下旬と 7 月下旬～ 8 月上旬の限られた時期には、そこから「オレンジロード」と呼ばれる絶景を眺めることができます。地元では「中海(なかうみ)」と呼ばれる湖に、夕日の反射によるオレンジの道が映し出されるさまは一度は見てほしい絶景！　まさに映えスポットです。

佐々木 陽平／ささき ようへい 客室乗務員兼「とっとりへウェルカニアンバサダー」。2022 年より CA の地方移住兼業プログラムを利用して、鳥取県米子市へ。趣味は週 3 ～ 4 日ほど通うサウナ。

夏にこそ訪れてほしい世界遺産の白川郷

岐阜・白川村

私が毎年夏になると訪問するのは、岐阜県大野郡白川村にある白川郷です。白川郷といえば雪が降り積もる幻想的な冬の景色を思い浮かべる方が多いかと思いますが、私のおすすめは夏の白川郷。飛騨山脈の新緑や青々とした稲、カッコウのさえずりなどの大自然からは、生命の息吹を感じることができます。夏の白川郷には、「明日からまた頑張ろう」と思わせてくれる不思議な力があるように思います。

髙橋 穂乃花／たかはし ほのか 客室乗務員。近年は国際線を中心としたフライト業務に従事。宝塚歌劇団を観劇するのがマイブーム。

珍しい手打ち自家製麺の沖縄そば店

沖縄・西原

沖縄県中頭(なかがみ)郡西原町にある沖縄そば店『ちょーでーぐぁ』は、沖縄では珍しい手打ちの自家製生麺が食べられる人気店です。手作りの麺はコシがあって食べ応え抜群。梅干しやイカスミを練った麺など、種類も豊富で選ぶ楽しみもあります。もずくやたくあんなどが無料で食べられるところも嬉しいポイントです。私をはじめ地元の方は、沖縄そばと一緒に「ジューシーメー(炊き込みご飯)」を頼むのが定番です。

安里 愛香／あさと あいか 沖縄県出身。現在はロサンゼルスの国際線予約センター、カスタマーサービス勤務。モットーは「いつも笑顔で元気よく！」。旅先で地域限定の料理やお酒などを楽しむことが好き。

HAKKEI

50年熟成という旅

2023年春、熟成50年を迎える
『八継 刻50』を限定蔵出しいたします。

1973年。日本酒が〝日本国民の酒〟として隆盛を迎えていた時代。
遠い未来へ夢を託し、日本酒の長期熟成に挑みました。

厳密に低温管理された貯蔵庫のなかで、次の世代へと夢は受け継がれ、
〝熟成〟は誰も見たことのない領域へ。

〝時間〟という無上の価値を伝える、どこまでもピュアな熟成酒です。

◆八継 HAKKEI 刻50 | 本醸造　◆八継 HAKKEI 刻50 | 純米

飲酒は20歳を過ぎてから。飲酒運転は法律で禁止されています。
妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。
お酒は楽しく適量を。

[WEB]hakkei.site

Produced by HAKKEI

→目次に戻る

社員が見つけた！

Local Premium 通信

vol.5

海外編

ロサンゼルス

フルーツ天国で果物狩りを楽しんで！

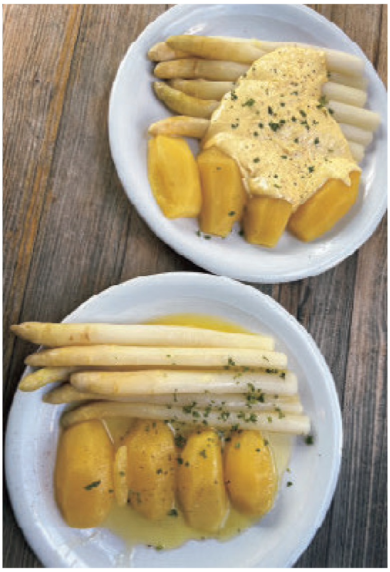
温暖な気候の米国ロサンゼルスでは、ロサンゼルス国際空港から車で１時間ほどの場所でもさまざまな果物狩りを楽しめることをご存じでしょうか。特に４～６月は、私の大好きなチェリー、ブルーベリー、イチゴ狩りのシーズン。カリフォルニア州の太陽をふんだんに浴びた、もぎたてのフルーツの味は格別です。ロサンゼルスに滞在中、お時間があればぜひ果物狩りをお試しください。

小田 博子／おだ ひろこ　ロサンゼルスのカスタマーサービスセンター勤務。休日にはホットヨガやハイキングで汗を流したり、ビーチなど自然の中で過ごしたりすることが大好き。

フランクフルト

ドイツに春を知らせるホワイトアスパラガス

３月中頃から市場やスーパーに並び始め、春の訪れを知らせてくれる「ドイツの春の味覚」といえば「ホワイトアスパラガス（シュパーゲル）」です。シュパーゲルを茹でる専用鍋があるほどドイツの家庭では愛されています。フランクフルト名物の７種のハーブでできた「緑色のソース（グリューネゾーセ）」を添えたポークカツレツやドイツビールと一緒に、バターソースがたっぷりかかったシュパーゲルをお楽しみください。



井口 くるみ／いぐち くるみ　フランクフルト空港でグランドスタッフとして勤務。大好きなドイツで暮らすため３年前に移住。趣味は日本にいた頃から続けている空中ヨガとワインを飲むこと。

コンダオ諸島

ウミガメの赤ちゃんとも出会える「ベトナム最後の楽園」

ベトナム・ホーチミンから飛行機で約１時間の南の沖合にあり、エメラルドグリーンの海と手付かずの自然が残るコンダオ諸島は、その美しさから「ベトナム最後の楽園」ともいわれています。なかでも、唯一の有人島であるコンソン島にある高級リゾート『Six Senses Con Dao』がおすすめです。リゾートからほど近い島にはウミガメの卵を保護する施設もあり、産卵・孵化を見学するツアーも。非日常的な旅の体験を楽しむことができます。

黒田 駿介／くろだ しゅんすけ　2020年よりベトナムに駐在し、ホーチミン支店にてマーケティングやセールス、総務を担当。週末はバレーボールやベトナム国内旅行を楽しんでいる。

インドネシア　大都市を守る森
暮らしを守る島

Preserve

大都市とともに生きる森

Mount Halimun

地球の酸素の多くを供給する海と熱帯雨林に恵まれたインドネシア。都市開発や経済の発展と豊かな自然の保護を、いかに両立させていくかが急務となっている。

島の暮らしをつくるサステナブルリゾート

Sumba Island

Nature to

1000万人都市であるインドネシアの首都ジャカルタの先にある、グヌン・ハリムン・サラク国立公園。ここに、森を守る人々がいる。そして、1万2千を超える島の一つで、かつては“最貧の島”と呼ばれたスンバ島。そこには、島の人々と暮らしを守る観光客の姿が。これからの森と都市、観光客と地元との新しい関係を探った。

写真：高砂淳二　協力：インドネシア総合研究所　取材＆文：山下マヌー　編集：山下美咲

Variety of Wildlife

ジャカルタの先に広がる熱帯雨林。命豊かな、生物多様性の森

森の中では生態系が良好に守られ、オナガザルやジャワテナガザル、スリリ、ラングールなど絶滅危惧種を含む貴重な霊長類、ヒョウやアジャグといった肉食哺乳類など、さまざまな生き物たちが生息する。

国立公園入口まで、ジャカルタから車で約2時間。そこからさらに悪路を数時間かけて熱帯雨林へ。トレイルコースの途中からはジャカルタの高層ビル群が見える。都市と森との境界線が引かれ、森がビルの進出を拒んでいるかのよう。

大都市とともに生きる森

Mount Halimun

熱帯雨林の中は生い茂る木々や葉の緑以外、実はあまり色がない世界。そんな中で咲くベゴニアの花の色は森の句読点。そのほか多湿な環境を好む多様な植物が自生している。

国立公園への入場者数が制限されているため人間を恐れないのか、近づいても動じることなく観察させてくれる生き物たち。ただしヒョウは人間の匂いに敏感らしく、なかなかその姿を見せてはくれない。

村人が「森の蝶」と呼んでいるのは、水辺の近くに生息するカワトンボだ。飛び立つ際に、半透明の淡い色をした美しい羽を見せてくれる。

村人にとって、森は“薬局”でもある。菌類や薬草の中には煎じて飲まれたり、すりつぶして塗り薬として利用されたりしてきたものも。また夜になると光るキノコの森もあり、その光景は幻想的。

大都市とともに生きる森
Mount Halimun

さまざまな立場から
〝家族〟さながらの森を守る

森が国土の約半分を占め、〝生物多様性のホットスポット〟とも呼ばれるインドネシア。しかしながら、過去には多くの森を失ってきた。そのしっぺ返しとして今、海辺の大都市ジャカルタは水没の危機にさらされている。森林伐採により山の水が都市に流れ込んで、たびたび大洪水を引き起こしているのだ。その反省から現在は国を挙げて森を守ろうとしているが、それには森に暮らす村人たちの存在と協力が欠かせない。

「大切なのは、訪問に対する制限をうまく設けること。道の状態をあえて悪路のままにしているのは、一度に大勢の人がやってくるのを防ぐため」と、シタラハブ村の住人ムラサリさん(写真右)は話す。また森林ガイドのジャッジさん(写真左)にとって、森は「生まれたときから死ぬときまでそこにある、家族と同じ存在」だという。森を守り

企業へカーボン・オフセットの助言を行うコンサルタントのルスファンさん(右上)とイブラヒムさん(左上)。生物多様性の保全専門家であるアセップさん(右下)は、教育の面からその重要性を説く。テイゥイさん(左下)が取り組むように、養蜂で森を守る活動も。

経済的な豊かさを追いすぎないのは、生態系(=家族)を守るために決めたことなのだ。

人数を制限すれば、そこを訪れる付加価値を高めることにも繋がる。短絡的に訪問者を増やすのは簡単だが、それは持続的だとはいえない。大切なのは、そこに暮らしている人々のリズムを守ること。そしてここを訪れた人に自然を見直し愛してもらい、〝環境破壊をしない〟という考え方を広めることだ。

サステナブルリゾート、スンバ島。島の人々の生活向上とツーリストとの共生

かつては〝インドネシア最貧の島〟といわれたスンバ島。ところがここに観光客がやってくるようになって以降、教育や衛生、栄養など、人々を取り巻く環境が飛躍的に向上。リゾートと島民、観光客と島との新しい関係が生まれている。

島の暮らしをつくるサステナブルリゾート

Sumba Island

More Than the Resort

Coexistence of People

島と島の人々の
生活向上に寄与するリゾートづくり

Water

Health

Nutrition

観光客の来訪を人々の暮らしの支えに

約40年前、リゾートの当時のオーナーだったクロード氏が村の長老と交わした、「雇用を創出してよりよい健康と教育をつくる」という約束。それを果たすための事業計画を立案し、デザイナーのトリー・バーチの前夫である投資家のクリストファー・バーチ氏との提携により、2012年に現在の「ニヒスンバ」を完成させる。バーチ氏が設立した島民のための財団は、以後毎年約50万ドル近くの金額を寄付。健康と安全な水の確保、子どもたちへの十分な栄養、そして教育という4つの目的達成のために使われている。

島の暮らしをつくるサステナブルリゾート

Sumba Island

NIHI Sumba
Hoba Wawi, Wanokaka,
West Sumba Regency
East Nusa Tenggara
https://nihi.com

ヴィラを総数27棟に抑えることで、島の環境へストレスを与えないつくりに。宿泊費は安くないが、島の人々の暮らしを守るためでもある。もちろん、それに見合うだけの快適空間が用意されている。

リゾートのスタッフの約95％が島民。「スタッフ一人の背後には10人の家族の生活がかかっています。職場を提供し雇用を創出していくこともまた、生活向上へと繋がっているのです」（リゾートGM・アーネストさん、中央）

そもそもの始まりは、サーフィン目的の滞在用に建てた小さなバラック小屋。「その時に受けた島の人々からの厚意と親切に報いるために計画しました」（クロードさん）。計画は順調に進んでいる。

島の暮らしをつくるサステナブルリゾート

Sumba Island

島で生まれ育つ、子どもたちの未来のために

リゾートは島で最大の雇用主となっただけでなく、観光客と財団により2万5千人分以上もの水源を確保して、子どもたちを水汲みという重労働から解放。学校給食も無料で提供し、栄養状態を改善した。将来は観光業に就けるようにと、英語やマナーを無料で教えてもいる。また財団により設立された4つのクリニックは、住民たちが悩まされていたマラリアの感染の95%近くを抑えることに成功。リゾートとその存在によってもたらされる多くのものが、子どもたちを中心に島の人々の暮らしの向上に貢献している。

◀「インドネシア特集」はweb『翼の王国』でもお楽しみいただけます。本誌未掲載のweb限定記事もぜひご覧ください。

花空遊愉

vol.5

花と出会う、花と遊ぶ。

今月の花

グロリオサ

原産国　アフリカ／熱帯アジア

装花・文　赤井 勝

今月の装花を作りながら、私は20代だったころのことを思い出していました。

それは、ある高級家具店のリニューアルオープンに花を活けたエピソード。店からのオーダーは「誰も見たことがない、インパクトのある花を」というもの。そして、もうひとこと。「予算はいくらでもいい」と。

生意気にも私は「素晴らしい家具が並ぶお店に、ありきたりの花器など置けません」と啖呵を切りました。そして「花器の代わりに大きな石をドンと置きたい」と。そんな、若造の無茶な提案を、店のオーナーは快く受け入れてくれたのです。

目次に戻る

私はその足で、隣県の石切場に飛び、切り出されたばかりの巨石を店に運び込みました。そして、フロアに巨大な石を積み重ね、そこに装花を設えたのです。

これは、バブル時代まっただなかの思い出です。いま、あの時代を肯定的に語らない人もいると思いますが、私には感謝しかありません。予算という枷（かせ）をはめることなく、アイディアを思うがままに形にすることで、たくさん勉強させてもらいましたし、成長できたと思うからです。

そして、あの時代。花き業界で大ヒットしていたのが、時代と同様にインパクトの塊のような、このグロリオサだったのです。

赤井 勝／あかい まさる
65年、大阪生まれ。花を通じ心を伝える自らを「花人」と称し、自身の飾る花を「装花」と呼ぶ。08年、北海道洞爺湖サミット会場を花で飾り、09年、ローマ法王ベネディクト16世にブーケを献上。13年、伊勢神宮式年遷宮では献花奉納し、17年、フランスのルーブル王宮内パリ装飾美術館で開催の「JAPAN PRESENTATION in PARIS」でも桜の装花を担当。

パラダイス山元の

快適な空だけの旅 Vol.6

搭乗もいつかは「道」となる

イラストレーション／ソリマチアキラ

日本には古来より、茶道、華道、柔道、剣道、と極めなければならない〝道〟がいくつも存在する。礼節を重んじ人格を磨き、難解な作法を伴ってしても、生涯をかけても到達できるかわからない世界。

昨今のサウナブームでは、心身ともに〝トトノウ〟を目的としたサ道も誕生。

出張とかではなく、純粋に飛行機に搭乗することが好きで、ANAミリオンマイラーに憧れ、毎年ダイヤモンドメンバーのステイタス基準に到達するまで淡々と乗り続けている人たちがいる。マイル修行僧などと揶揄（やゆ）する向きも一部にはあるが、それは誤解であって、私から言わせると、修行とは無縁の世界だ。そもそも苦しみに耐えながら搭乗しているわけがない。苦行どころか、機内エンターテインメントは充実しているし、国際線や国内線プレミアムクラスでは機内食だって出てくるのに修行は

[→目次に戻る]

ない。そんな楽しくて、人生を豊かにする〝搭乗道〟ではあるが、困ったことにその〝道〟の呼称が未だ定まっていない。

毎朝6時に始まる音声SNSで、聴取者に呼びかけたところ、様々な案が湧き出てきた。「船は乗船、陸の乗りものは乗車、ほぼ飛行機のみが搭乗という心ウキウキな単語を使うので搭乗道、よって搭道（のりどう）」「飛行機道、略して飛道（ひどう）、または機道（きどう）、空道（くうどう）、羽道（うどう）、浮道（ふどう）、航道（こうどう）、翔道（しょうどう）」「青い翼だから、青道（あおどう）、翼道（よくどう）」「スケールをもっと大きく宇宙道、宇道（うどう）、宙道（そらどう）」。

カタカナ交じりの迷案も。「マイル道、略してマイ道（どう）」「空の道にはウェイポイントがあるからウェイ道（どう）」「プレミアムポイントを貯める道だからPP道（どう）」「ANA最高位のステイタスを目指しているから金剛道（だいやもんどう）」などと、次第に大喜利みたくなってきた。

世間では「鉄」の一文字だけで、ライトな〝鉄道ファン〟を意味するが、〝飛行機ファン〟のことを「航」や「空」といっても一体なんのことやらである。

鉄道ファンには、〝乗り鉄〟〝撮り鉄〟のように文字面からもわかりやすい呼称が定着しているが、飛行機ファンの間では、こちらも足踏み状態。

今から10年前、拙著の中で「飛行機に乗るから、〝乗りひこさん〟でいいんじゃないの」と提案してみたものの、世の中に定着したとは言い難い。「飛屋（とびや）、飛専（とびせん）、乗空（のりそら）、飛職（とびしょく）」「乗羽（のりはね）、飛空（とびそら）、乗機（のりきー）、飛機（ひっきー）」「羽人（はねと）、翼乗（よくのり）、飛太（とびた）、航太（こうた）」「とびっ子」「飛びマール」「飛翔隊（ひしょうたい）」「乗りエアさん」「飛男（とびおとこ）、飛女（とびおんな）」「空楽人（そらびと）」

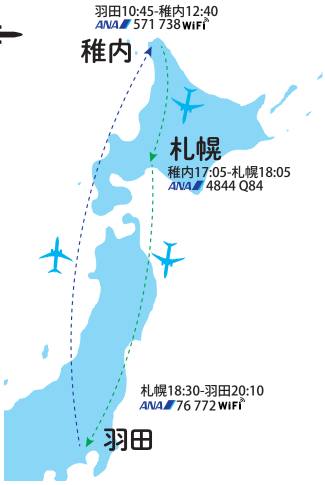
これでいこう！という呼称は、この中にあるだろうか。

最後に話を〝道〟に戻す。先の候補案の中から、空道（くうどう）を空道（えあどう）と呼ぶのはどうか。どこかで聞いたような気もするので、そう呼んでもいいか北海道へお伺いしに飛ぶ。

〜つづく

パラダイス山元の 空港巡礼

【稚内空港】WKJ



日本最北端に位置する稚内空港の魅力は、厳しい気象条件下、見事な離着陸を堪能できること。２階の「空港レストラン」で、特大サイズの帆立が２個も入った帆立ラーメンを堪能。稚内名産「おおなご」の蒲焼き、フライが美味（うま）い。ANA FESTAで、餡（あん）の入っていない銘菓「流氷まんじゅう」、もっちりとした生地にクリームが詰まった「稚内北緯45° モッチリーヌ」、さっぱり食感の「宗谷の塩羊かん」、北海道名物「ようかんパン」を自分用に買い込む。〝クマザサ〟が練り込まれた「稚内牛乳アイスクリーム」は、野趣あふれる北海道ならではの逸品。ゴマフアザラシの「出汁之介」のパッケージに入った「ほっけ燻製スティック」は〝稚内ブランド〟認定の人気商品。乗り継ぎ時間にレンタカーを借りて、宗谷岬、ノシャップ岬、帆立の貝殻が敷き詰められた「白い道」、街中の至る所に出没するエゾシカを堪能してみる。稚内公園の丘陵にそびえる「開基百年記念塔・北方記念館」の充実した航空関連の資料展示コーナーがパラダイス山元の推し。

パラダイス山元：プロ搭乗客。ANAミリオンマイラー。『パラダイス山元の飛行機の乗り方』『なぜデキる男とモテる女は飛行機に乗るのか？』など、数々の飛行機エッセイ、啓発本などを発表するかたわら、チャーターフライトなど飛行機ファン向けのイベントを企画。エアラインパイロット養成塾「パワーフライトアカデミー」主宰。twitter : @mambon

SAUNA
in
Snow Wonderland!
Sauners' Paradise!!!

“極暖”リトリート

北海道 雪サウナの贅沢

日本一の北国でとことんサウナを極める。
北海道の冬は、しんしんと降り続く深い雪との共存。寒く、厳しく、そして長い。
北の大地が生んだ、人々の知恵と愉しみ……それがサウナや温泉のカルチャーだ。
北海道は広い。各地に眠るすばらしいサウナを見つける旅は、
「最上級の極暖」とともに、その先に広がる文化を我々に体感させてくれるだろう。

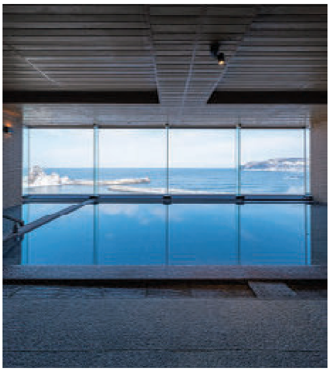
撮影／yOU（河﨑夕子）　コーディネーター／太田泰斗　取材・文・編集／中野桜子
案内人（p40-42）／笹野美紀恵

←「極暖リトリート」はweb「翼の王国」でもお楽しみいただけます。本誌未掲載のweb限定記事も是非お読みください。

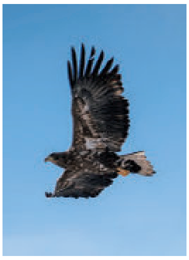
SHIRETOKO
知床

世界遺産を望む！世界に一つだけの絶景サウナステイ

ここは世界遺産の地、知床。目の前に雄大なオホーツク海を一望する。「北こぶし知床 Hotel&Resort」は客室、温泉、サウナすべてに大きな窓を設えており、世界遺産である大自然が近く広大に感じられ、世界中で今、自分だけがこの地をひとり占めしたような錯覚に陥る。2種類のサウナ室は、それぞれ流氷と木の洞窟をイメージしてデザインされており、「KAKUUNA（カクウナ）」と「UNEUNA（ウネウナ）」と名付けられている。知床の山並みを背景に、世界遺産を眺めながら温まることができるのだ。この日は雪で、旭川方面から向かう道中、晴れ間がみるみる吹雪へ。県をまたいだかと思うくらい景色が変わる。荒れた高波に自然の脅威を感じながら、冷えた体を温めるべくサウナ室へ駆け込む。サウナはフィンランド式で、オートロウリュの水



（左）肌に心地よいツルツルした感触の「ウトロ温泉」。インフィニティのようにオホーツク海が繋がって見え絶景。（右）サウナストーンはフィンランド産のものを使用。

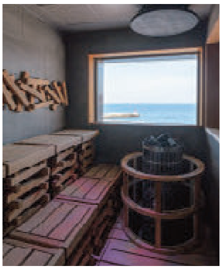


（左）絶滅危惧種のオジロワシに遭遇。日本に生息する鳥類で最も大きな体といわれる。越冬で知床へ渡ってくる。（右）鮭の漁獲高日本一の知床名物「あっぺ飯」。鮭のヅケをご飯にのせ、だし汁をかける。鮭のおいしさを3段階で味わえる。

世界遺産の風景をパノラマで切り取る大きな窓を設置。流氷をイメージした「KAKUUNA」と洞窟をイメージした「UNEUNA」。時間によって男女入れ替えでどちらの景色も楽しめる。

が15分ごとに落ちてくるようになっている。最上階のサウナからふと、下を見下ろすとキツネがちょろちょろと走り回っている。この悪天候のなか無邪気に駆けるキツネを目で追っていると野生動物や生命の不思議さにかられ、あっという間に滝汗をかいていた。約15度に保たれた水風呂が気持ちいい。隣にある水を飲むと、熱い喉をスーッと通る。北海道北見産のハッカオイルを使った「ハッカ水」だ。そのままインフィニティチェアのカーブに体を預け、世界がゆがんだような幸福感に陥り「ととのう」感覚を満喫する。動線もよい。数回ととのい体が熱くなると、露天風呂がある極寒の外気浴スペースに出ても気持ちがいいと感じるようになる。これが北海道サウナか。いっきに私のサウナ体験の上位に躍り出た。

室内で聞こえてくるのは、鳥のさえずりや流氷音のBGM。知床の環境の音をもとに作られた心地のよい音は、瞑想を邪魔しない。知床の大自然を五感で感じられるサウナは唯一無二である。そういった意味で、このサウナ環境自体が「世界遺産」と同等の価値を持っていると言っても過言ではない。知床の海に流氷が到来するのは、2月から3月。世界中から人々が訪れる。



（左）180余りの客室のうち2部屋は、プライベートサウナ・露天風呂つき。（右）海側客室からは常に世界遺産を見渡せる。流氷の時季はさらに神秘的。

KITAKOBUSHI SHIRETOKO ホテル & リゾート

〒099-4355
北海道斜里郡斜里町ウトロ東172番地
TEL 0152-24-2021
https://www.shiretoko.co.jp
Instagram @kitakobushi_shiretoko

KAMIFURANO
上富良野

道民
雪サウナの聖地
白銀荘

俗にいう〝サウナー〟から「北の聖地」と呼ばれるサウナがある。十勝岳中腹の大自然に囲まれた温泉宿「白銀荘」だ。町営の100%天然温泉の浴場は、歴史を感じさせる佇（たたず）まいでありながら本場フィンランド式の極上サウナを持つ。充分に熱くなったところで外へ飛び出し、スノーダイブ！　これが名物（十勝岳の湧水を使用した水風呂もすばらしい）。施設でありながら、自然の雪と触れ合えるうえ、フィンランド式を導入しているから貴重なわけである。

そもそも、フィンランド式サウナとは何か。「Sauna」はもともとフィンランド語。日本の高温低湿な従来のドライサウナと比べ、温度が低く高湿なのが特徴である。高温に熱したサウナストーンに水やアロマ水をかけ、蒸気を発生させて湿度と温度を上げる。この蒸気を「ロウリュ」という。

十勝岳の雄大な景観を望む露天風呂も格別。温泉で温まって外気浴するのも最高である。

ジュワ〜ッという音とともに立ち込める蒸気は、サウナーにとってたまらない。その気持ちの良さを脳が記憶しているのだと思う。湿度が高い分、髪や肌への乾燥によるダメージも軽減できる。諸説あるが、フィンランドのサウナが国際的に注目されたのは1936年のベルリンオリンピック、日本では1964年の東京オリンピックのときだといわれている。選手村にフィンランドチームがサウナを持ち込み、他国の選手が自国に持ち帰り、多くの国々でサウナがとり入れられるようになった。日本では、それから長年ロウリュなしのサウナが主流だったとされるわけだ。

寒いフィンランドでは、一般家庭にもサウナがあり、街中いたるところに公衆サウナがある。そう考えると、北海道も理にかなっている。外気浴が冷たいほど、サウナ室との温度差が激しく気持ちがいいとされ、その意味では、北海道は日本一優れた環境といえるのだ。中でもここ白銀荘は気軽に立ち寄れる場所でないが、わざわざ行きたいほどのサウナなのである。

標高約1000mの立地へ。道中、車に駆け寄ってきたキツネに見つめられ、その眼差しと美しい佇まいにしばし息をのんだ。

セルフでロウリュする。温度と湿度が上がり心地よい汗を促す。

サウナのあとのお楽しみは「サ飯（めし）」。富良野市にある「唯我独尊」のスパイスカレーはさらに体が温まる。自家製ソーセージやベーコンがまた絶品で、これをのせたオムカレーが人気メニュー。

吹上温泉保養センター
白銀荘

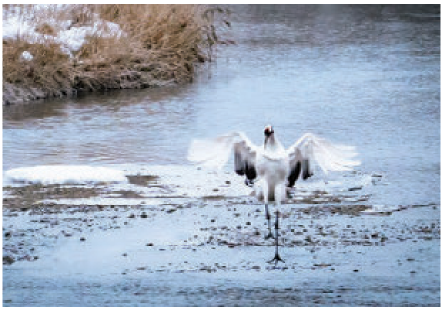
〒071-0579
北海道空知郡上富良野町吹上温泉
TEL 0167-45-4126
日帰り温泉利用も可能

AKAN
阿寒

湖、そして星空。大自然と一体になれる、夢のサウナ

案内人／笹野美紀恵

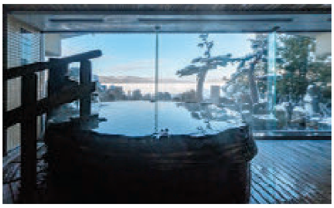
阿寒町は北海道東部に位置する極寒の地。冬の最低気温は-10℃以下で、4月でも雪が降るほど冬が長い。雄大な湖は時が止まったかのように結氷と化す。だが冬だけの愉しみもあるのが阿寒の魅力。一面が氷で覆われた景色は壮観で、結氷でのワカサギ釣りやスノーモービルなどのアクティビティがたくさん。アイヌの文化が根付いた場所でもありアイヌ文化にも触れられる。極寒のなか観光をしたら、お楽しみは温かい温泉。阿寒湖温泉



運がよければ野生のタンチョウヅルに会える。

の泉質は肌に低刺激で、神経痛・冷え性・疲労回復などによいとされ、湖を眺望しながらの温浴は心からリフレッシュできる。昔から愛される「あかん遊久の里鶴雅」は多種の温泉が魅力。この冬注目すべきは、一新した3箇所のサウナ。監修は笹野美紀恵さん。笹野さんと阿寒を訪れ、これらの魅力を聞いた。

「私が監修した新たなサウナはいずれもフィンランド式で、蒸気による潤いたっぷりのサウナです。中でも、屋上に設置したドームサウナは日本初。ガラス張りで、満天の星が楽しめる日も。山々を望む朝一の絶景も最高。国立自然公園が見えるすばらしいこのロケーションで、マイナスイオンをたっぷり浴びられるサウナを創りたかった。私がプロデュースする際にこだわっていることは、その土地に合ったものを創る、ということ。目、鼻、耳、口、肌を通じてその地を五感で感じてほしい。動線や躯体（くたい）アドバイスのみではなくサウナでの過ごし方や呼吸を想像しながら提案しています」。聞けば笹野さんのサウナ来訪回数は年間600回を超えるという。せっかく入るなら効果的に入りたいもの。おすすめの入り方について聞くと「サウナは暑さが全てではありません。せっかく入るなら意識してほしいのは、呼吸。通常体の表面が温まることで発汗しますが、これにインナーから燃やす汗を加えていく。姿勢を正して息を吸い、肋骨を内側に閉めるように口から息を吐ききる、これを繰り返して。最初はゆっくり息を吐くだけでも全然違うはず。深く息を吸うことで代謝が上がりやすくなり、大きく息を吐くと副交感神経がオンになります。たっぷりといい汗をかけるはずですよ」。

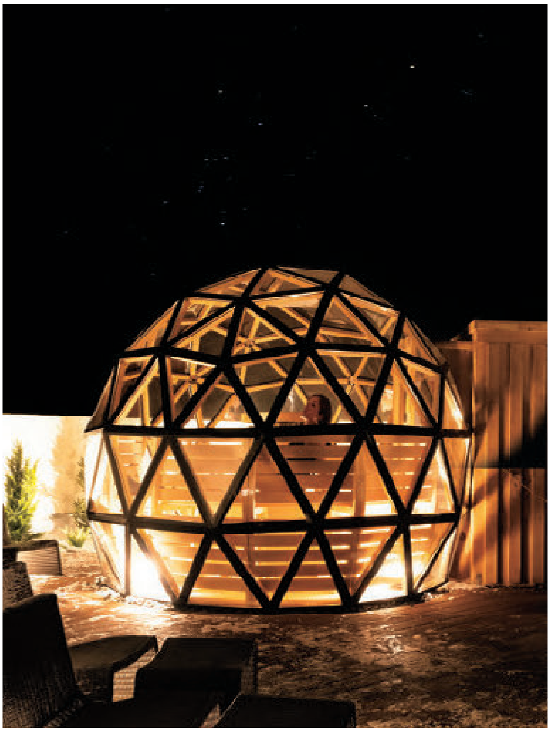


あかん遊久の里 鶴雅

〒085-0467
北海道釧路市阿寒町阿寒湖温泉
4丁目6番10号
TEL 0154-67-4000（9:00～18:00）
https://www.tsuruga.com
Instagram @tsuruga_akan

PROFILE
笹野美紀恵

ささのみきえ。実家はサウナの聖地といわれる「サウナしきじ」。しきじの娘として、サウナ、温浴施設などの総合プロデュース・PRを手掛ける。サウナは“単なる熱い箱”ではなく心と体をリトリートするものであるとし、新しい入り方を伝えている。 近年では施設のプロデュースのみならず、病院と連携した新しいウェルネスのプロデュースも行う。



笹野さんのこだわりの詰まった、ドームサウナと室内の2箇所のサウナ。男女入れ替え制で、1泊で全種類を楽しむことができるのも嬉しい。

LAKE SAROMA

サロマ湖

見渡す限りの湖の結氷をひとり占め

大きな牡蠣や人生最高のホタテ、生エビ、箱ウニ、赤貝などが溢れんばかりに盛られたシーフードプラッターがスペシャリテ。肉や野菜も道産のもの。

温泉は濃く、体が芯から温まる。サロマ湖周辺は、開発の手が入らずあるがままの自然が保全されている国定公園エリア。

古代から、人々は夕焼けのあの儚い時間に思いをはせる。ここサロマ湖は「夕日の名所」といわれ、マジックアワーの神秘的な様は言葉にならない。湖畔に佇む「サロマ湖 鶴雅リゾート」は、何もない潔さ、何もしない時間こそ最高の贅沢と謳う。あるのは一面が結氷化した湖とどこまでも続く水平線だけ。部屋のドアを開けると、壁一面のガラス張りに絶景が広がり、そこはもう別世界。普段なら、落ち着かない、恥ずかしいと思うほどの全面ガラス。でも、向こうは広大な湖のみ。開放感がいっきにくる。私は砂漠を旅したときのことを思い出した。部屋、レストラン、温泉、どこにいても湖が一望できる。笹野さんに大浴場について尋ねると「日本のクラシックなサウナですが、水風呂が冷たくサウナ好きの方にはたまらないと思います。そしてサウナ後のグルメが本当に至高！」。サロマ湖名物の肉厚なホタテを贅沢にもたらふく食べられる。地のものを使ったフレンチのフルコースは、北海道に来た幸せを噛み締めさせてくれる。

サロマ湖 鶴雅リゾート

〒093-0216
北海道北見市常呂町栄浦306番地1
TEL 0152-54-2000
https://www.s-tsuruga.com
Instagram @saroma_tsuruga

コテージでつかの間、北海道に住まう。過ごし方は自在

北海道は「寒いけど寒くない」。

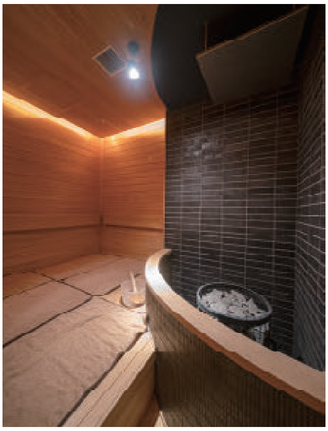
雪が降ると冷え込み、乗り物から降りたときの体感は、瞬間最大風速的にとてつもなく寒い。でも、思えば北海道滞在中に凍え死ぬ寒さなど味わうことはなかった。室内はむしろ暑いときも。それは道民の知恵や生活の工夫の賜物だろう。家の中も暖かく快適に過ごせるよう造られている。雪深い森のコテージで家族や友人と別荘のように過ごせる宿があると聞きやってきた。もちろん、お目当てはサウナ。

「フェーリエンドルフ」は、敷地内の森に約90棟のドイツの建築様式を用いたコテージが立ち並ぶ。BBQができるテラスがついており、敷地内の温泉施設を利用したり動物と触れ合うこともできる。住居として住んでいる人もいるという。スイートにはプライベートサウナや薪の暖炉もあり、一軒家の豪邸を味わえるのだ。歴史あるリゾートが、温泉を含めた一部を2022年にリニューアル及び増築。この地域はモール温泉地であり、いい温浴が楽しめる。

モール温泉は、「モール泉」と呼ばれる植物など有機物由来の成分が多く含まれる温泉。北海道とドイツのモール温泉が有名だが、最初に発見された場所は北海道だといわれる。「北海道遺跡」に登録されるほど、道民に大切にされている。歴史も深く、かつてアイヌの人たちから「薬の沼」と言われ傷を癒していたという言い伝えもある。現在は「美人の湯」と呼ばれ、トロトロとした湯は肌をツルツルにしてくれ、キンと冷たい夜空の下を歩いても体がポカポカといつまでも温かい。

サウナはロウリュ式で↓シャワー↓水風呂↓外気浴の動線がよい。外気浴で体が冷えたら、目の前の露天風呂を堪能しよう。湯上りには十勝の牛乳がしみる。雪の中の大自然の暮らしもなかなかいい。

北海道産の食材をふんだんに使ったフレンチ。北海道は魚介はもちろん、鹿、豚、牛、鶏、ラムなど肉も美味！　肉も野菜も乳製品もこだわりの生産者さんが多い。来春からレストランにて提供。



サウナは、男性はセルフロウリュのサウナとオートロウリュの2つのサウナ室、女性は、オートロウリュの階段式で広いサウナがひとつ。

十勝エアポートスパ そら

中札内村グランピングリゾート
フェーリエンドルフ敷地内
〒089-1368
北海道河西郡中札内村南常盤東5線286
TEL 0155-67-5959
日帰り温泉利用も可能
営業時間：7:00〜22:00 年中無休
https://tokachi-airportspasora.com
Instagram @sora.obo

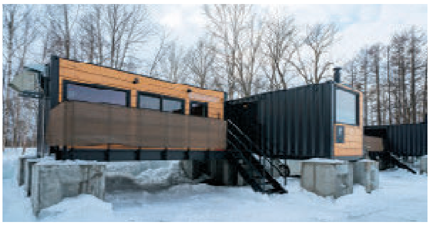
MAKKARI
真狩

プライベート×薪サウナ

電気やガスでなく火でサウナストーンを熱す。
火や雪景色という非日常は、見ているだけで癒される。

サウナにはどうやら、ときにコミュニティや人間模様が表れることがあるらしい。そこまでなくとも、「多少は気を遣う」「大人数がいると休まらないし、ロウリュしにくい」という現代人も多いそう。「コミュニケーションこそ面白いんだ」という意見もあるに違いないが、一人で浸りたい派も少なくないのだ。そこで増えているのが〝プライベートサウナ〟。都心でも個室サウナはブームだが、これが大自然とマリアージュすると最上級に贅沢なサウナが完成する。

羊蹄山（ようていざん）を目の前に、コンテナタイプのサウナ付き宿が誕生した。オーナーの阿部晋也さんは、再生紙に特化した印刷会社を営む傍ら、大のキャンプ好き、サウナ好きが高じて、サウナと焚火が楽しめる理想の宿を創ってしまったという。作り手がどれだけサウナやキャンプを好きか、というのはその施設を体験するとすぐにわかるもの。サウナの居心地は最高。サウナ室には大きなサウナストーンがあり、温めるのは焚火である。火の持つ力はすごい。薪をくべるとメラメラと燃え、カッと芯から温まってくる。ロウリュをたっぷりとかけると、はじめはじんわりと、しばらくすると滝のように汗をかく。ふと見ると窓いっぱいの雪景色とそびえる羊蹄山。外に出ると雪



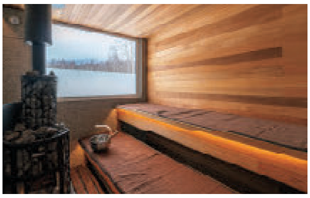
SAUNA&VILLA 焚火
〒048-1605 北海道虻田郡真狩村社86-1
https://takibi-camp.jp
Instagram @takibicamp

にダイブすることができ、テラスのチェアで羊蹄山を再び眺め幸せに浸る。これは他にない環境だ。阿部さんにオープンの動機を聞くと「僕は札幌生まれで北海道中をキャンプしたんですが、ここが一番気持ちよかった。サウナを作ろうと思ったのは最近で、2022年の春に思い立ち、秋には完成していましたね。人生はお一人様一回限りですから。仕事も楽しんで、人間関係を充実させて、そのために後悔のない活動をしたいと思っています」。ニセコにほど近いこの場所は、これから海外の人も押し寄せてくるだろう。

ロウリュ音×蒸気×羊蹄山のパノラマは最高。客屋とサウナ室を行き来できる。

阿部晋也：1971年北海道生まれ。1992年「丸吉日新堂印刷株式会社」に入社し1995年同社代表取締役就任。自然を守り雇用を生むアフリカザンビアバナナペーパーなど地球環境に配慮したエコ名刺の通販事業を展開する。2017年より北海道の魅力を国内外に発信するため、キャンピングカーレンタル事業「北海道ノマドレンタカー株式会社」設立。2022年「SAUNA＆Villa焚火」をオープン。

北海道で！ プライベートサウナの醍醐味



1 人目を気にせず広々使って自由にくつろげる！

充分な広さのサウナ室！　窓も広くサウナストーンも大きい。人目を気にせず好きに過ごせ、時間貸しの個室サウナと違い時間に追われず満喫できる。

2 ロウリュかけ放題！

遠慮しがちなロウリュも自分のペースで楽しめる。かけすぎると温度が下がるので注意。北海道産のアロマも販売しており、好みでお茶ロウリュするのも◎。

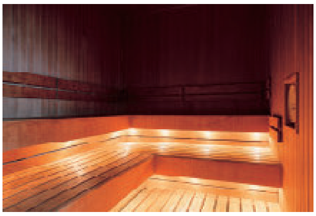
3 水風呂のかわりに雪に思いっきりダイブ！

冬は雪サウナを味わえる。新雪があればダイブでき、雪の中でととのうのも◎。いい季節には、焚火好きな人はサウナ後に、外で焚火をすることもできる。

「サステナブル・コンフォート」な京都旅へ

撮影／鈴木大樹
取材・文／高田真莉絵

1 古都の伝統を次世代へ継承する



（右）寺社の石段を思わせるロビーの大階段。20m 高を超えるガラス窓からは、燦々と陽光も差し込む。（左上）禅に通じるデザインのハーモニー・スイート。スイートルームは全7タイプ。（左下）瞑想をテーマにしたスパ内にあるドライサウナ（男性専用）。

次の千年へ受け継ぐ人、社会を想うホテル

京都駅からわずか徒歩2分という立地ながら、心地よい静寂な雰囲気が漂うホテルがあるのをご存知だろうか。ロビーエリアには開放感のある大階段があり、ホテル内に足を一歩踏み入れると、周りの喧騒を忘れさせてくれるのが「ザ・サウザンド京都」だ。幾度となく訪れた、京都という街を、新たな視点で楽しむヒントをくれる。

「ザ・サウザンド京都」は、次の世代、そして千年先を見据え「サステナブル・コンフォート・ホテル」というコンセプトのもと、これまでに100のSDGsアクションを実施。プラスチック製のゴミ削減のため、ゲストには予めアメニティの持参を提案しつつ、竹製歯ブラシ（有料）などを用意。規格外の玉ねぎを用いたカレーを開発したり、地産地消を推進するべく、地元の食材を使った和朝食を提供したりするなど、さまざまな角度から独自のコンフォートスタイルを進化させているのだ。

→目次に戻る

2 地元・京都の恵みで もてなされる喜び

（右）京都の食材をふんだんに取り入れた和朝食。炊きたてが提供される白米は、美山産のもの。宇治で育ったブランド平飼い卵「やどりぎ 濃厚絡み王」を使っただし巻きは力強いコクとふっくら食感が魅力。
（左↖）京都のワイナリー「丹波ワイン」とコラボレーションして生まれたホテル発のオリジナルラベルワイン。国際大会で受賞歴のある岩田渉 シェフソムリエの「京都から日本ワインの良さを発信したい」という願いがきっかけになり実現した。※23年1月時点では完売、次回販売は4月以降を予定しています
（デザインは変更になる場合があります）

4 みつばちを通じて 自然との共生を知る

ホテルの屋上には、みつばちの巣箱が置かれ、スタッフの手ではちみつの採取が行われている。採れたはちみつは販売されているだけでなく、ホテルのメニューでも活用されている。この取り組みをはじめたのは京都のホテルでは「ザ・サウザンド京都」が初。

※23年1月時点では完売、
次回販売は7月以降を予定しています

3 小さなことを積み重ねて今日と未来を繋ぐ

館内ではプラスチックフリーを推奨しており、ホテル客室のカードキーは、竹製の素材を採用。また旅の最中にペットボトルなどの使用を減らせるよう、宿泊者にステンレス製ボトルの貸し出しも行っている。流通で弾かれてしまう規格外の「淡路島産玉ねぎ」をふんだんに使ったオリジナルカレーの販売も。

5 普段より一歩踏み込んだ、特別な京都と繋がる

一人ひとりのニーズに合わせ、もっとディープな京都体験を提案する「OKUTRIP KYOTO」。例えば、かやぶき屋根の民家が現存し、国連世界観光機関の「ベスト・ツーリズム・ビレッジ」に選ばれるなど、世界的に注目を集めている美山町で、朝活を楽しめるプライベードガイドツアーを用意。伝統を愛し、伝えていくこともサステナブルな旅に繋がる。

「サステナブル」と聞くと、どうしても難しく考えてしまう人にも安心してほしい。環境への配慮だけでなく、ゲストが心地よく過ごすためのおもてなしも他の追随を許さない。瞑想をテーマにしたスパやサウナ（男性限定）では、五感極上のリラックスタイムが約束されている。また、館内に配された庭やアートが滞在中の体と心をほぐしてくれるのだ。
「ザ・サウザンド京都」がたどり着いた「サステナブル・コンフォート」というあり方が、私たちを慌ただしい日常から解放する。

THE THOUSAND KYOTO
（ザ・サウザンド京都）

京都府京都市下京区東塩小路町570
☎ 075-354-1000
アクセス
JR京都駅中央口から徒歩約２分
https://www.keihanhotels-resorts.co.jp/the-thousand-kyoto/

もっと詳しい情報は
こちらから

Deportare Trip vol. 6

旅で解放する

北海道の新ドームが野球を変える！ 清宮幸太郎が挑む新庄監督の〝境地〟

案内人 竹下雄真

写真：木村哲夫　取材・文：竹下雄真　編集：服部広子

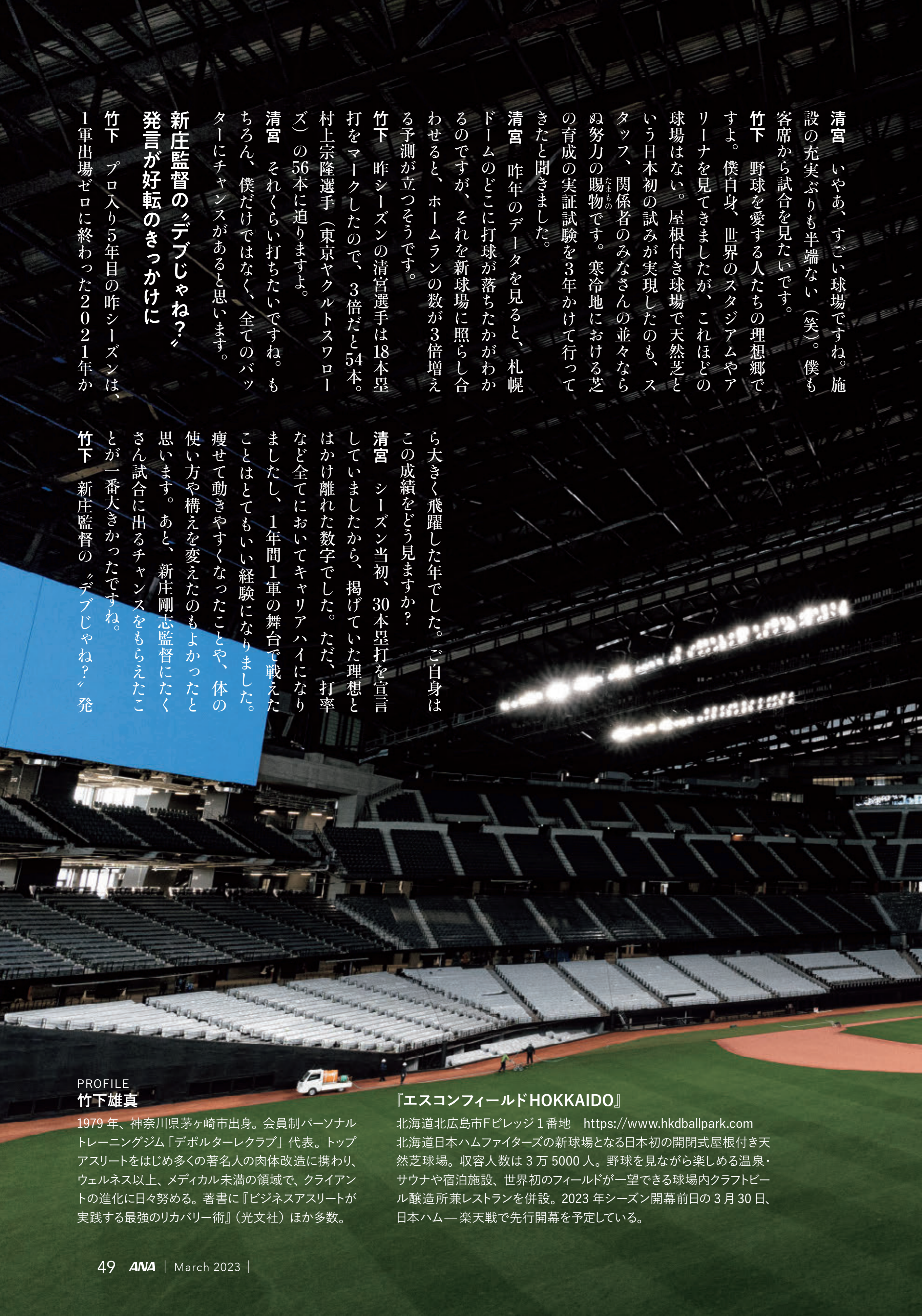
北海道日本ハムファイターズの清宮幸太郎選手との出会いは10年前。彼の父で、日本ラグビーフットボール協会副会長の清宮克幸さんと長年親交があり、清宮選手が中学2年生のときからサポートしている。

そこで今回は、3月にオープンするファイターズの新球場「エスコンフィールド HOKKAIDO」（北海道北広島市）で、清宮選手のインタビューを敢行。自身最高の成績を残した昨シーズンの反省や、新球場で迎える今季の目標、そして北海道の魅力について聞いた。

新球場・エスコンフィールドで本塁打50本超えを狙う

竹下　新球場「エスコンフィールド HOKKAIDO」の客席からの眺めはいかがですか？

「清宮選手のインタビュー」はweb「翼の王国」でもお楽しみいただけます→



清宮　いやあ、すごい球場ですね。施設の充実ぶりも半端ない（笑）。僕も客席から試合を見たいです。

竹下　野球を愛する人たちの理想郷ですよ。僕自身、世界のスタジアムやアリーナを見てきましたが、これほどの球場はない。屋根付き球場で天然芝という日本初の試みが実現したのも、スタッフ、関係者のみなさんの並々ならぬ努力の賜物（たまもの）です。寒冷地における芝の育成の実証試験を3年かけて行ってきたと聞きました。

清宮　昨年のデータを見ると、札幌ドームのどこに打球が落ちたかがわかるのですが、それを新球場に照らし合わせると、ホームランの数が3倍増える予測が立つそうです。

竹下　昨シーズンの清宮選手は18本塁打をマークしたので、3倍だと54本。村上宗隆選手（東京ヤクルトスワローズ）の56本に迫りますよ。

清宮　それくらい打ちたいですね。もちろん、僕だけではなく、全てのバッターにチャンスがあると思います。

新庄監督の〝デブじゃね？〟発言が好転のきっかけに

竹下　プロ入り5年目の昨シーズンは、1軍出場ゼロに終わった2021年から大きく飛躍した年でした。ご自身はこの成績をどう見ますか？

清宮　シーズン当初、30本塁打を宣言していましたから、掲げていた理想とはかけ離れた数字でした。ただ、打率など全てにおいてキャリアハイになりましたし、1年間1軍の舞台で戦えたことはとてもいい経験になりました。痩せて動きやすくなったことや、体の使い方や構えを変えたのもよかったと思います。あと、新庄剛志監督にたくさん試合に出るチャンスをもらえたことが一番大きかったですね。

竹下　新庄監督の〝デブじゃね？〟発

PROFILE
竹下雄真
1979年、神奈川県茅ヶ崎市出身。会員制パーソナルトレーニングジム「デポルターレクラブ」代表。トップアスリートをはじめ多くの著名人の肉体改造に携わり、ウェルネス以上、メディカル未満の領域で、クライアントの進化に日々努める。著書に『ビジネスアスリートが実践する最強のリカバリー術』（光文社）ほか多数。

『エスコンフィールドHOKKAIDO』
北海道北広島市Fビレッジ1番地　https://www.hkdballpark.com
北海道日本ハムファイターズの新球場となる日本初の開閉式屋根付き天然芝球場。収容人数は3万5000人。野球を見ながら楽しめる温泉・サウナや宿泊施設、世界初のフィールドが一望できる球場内クラフトビール醸造所兼レストランを併設。2023年シーズン開幕前日の3月30日、日本ハム―楽天戦で先行開幕を予定している。

言が報じられたときは、清宮選手自身も正直、痩せる必要性はあまり感じていなかったというか。それよりも飛距離が落ちてしまうことを気にしていたと思うんです。でも、僕のなかで、減量してもパワーを落とさないでいけるというデータがあったので、そういう助言をさせてもらったんですよね。

清宮　父からも、以前から「アスリートだと思えるような体になれ！」と言われていたんですよ。

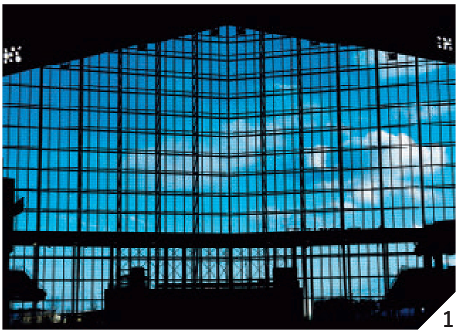
竹下　最近は、メジャーリーグの選手でも、筋肉はしっかりつけて、体脂肪低めに体をつくるのが主流。克幸さんが言ったのも、そういう体だと思います。清宮選手の場合、かなり大食漢でしたから、食事のコントロールがメインになりました。糖質を控えるために炭水化物を減らして、タンパク質を多めに摂ってもらいました。

清宮　20%あった体脂肪率は、シーズン中12%くらいまで落ちて、体重は9kg減りました。

竹下　好成績の要因としては、メンタル面の強化もありましたね。

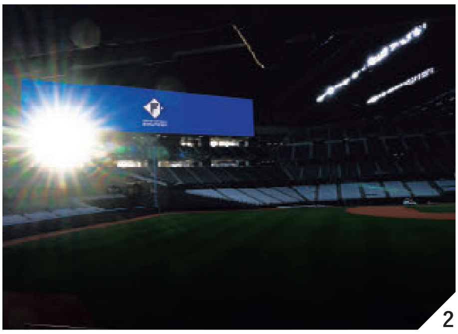
清宮　プレッシャーから〝逃げない〟気持ちで打席に立つことができたと思います。やっぱり、成績が悪いときはどんどん〝森〟に迷い込んでしまって、

1 自然光を取り入れるガラス壁は芝の育成を促す。
2 世界最大級の大型ビジョンを2台設置。
3 北海道の伝統的な屋根をモチーフにした三角屋根は、25分で開閉する。
4 掘り込み式の地上4階まで広がる観客エリア。



1

3



2

4

時には、逃げ出したくなることもあったので。竹下さんやメンタルトレーナーからそういう心の弱さを指摘されて、恐怖心との向き合い方についてきちんと考えるようになりました。野球をやっている限り、プレッシャーから逃げられないわけですから、逆に楽しもう、と。

竹下　思うに、その〝どうせ逃げられないんだから〟という考え方は、まだネガティブなんですよ。清宮選手だったら、今よりもっと上の次元で活躍できる。「自分に回せ！」くらいの、いつもワクワクしてバッターボックスに入るような選手になってほしいですね。

清宮　高校時代はそうだったと思うし。現役時代の新庄監督とか、チャンスに強い人って、そこにやりがいを感じて楽しんでいると思うんです。僕も、その境地に行きたいですね。

今季は〝俺が主役〟新球場で優勝を目指すのみ！

竹下　今年6年目のシーズンに入りますが、東京出身の清宮さんにとって、北海道の魅力はどんなところですか？

清宮　やはり、道民のみなさんが温かいところですね。人と人の距離が近くて。最近、より身近に感じられるよう

目次に戻る

になりました。昨年、「北海道179市町村応援大使」プロジェクトで、豊浦町の応援大使をやらせていただいたんです。道内の市町村を回って感じたのは、道民のみなさんが本当にファイターズを応援してくださっているということ。僕たちは、野球を見てくれる人に夢や希望、そして勇気を与えることくらいしかできないのですが、あんなに喜んでくださる姿を見ると、やりがいを感じます。

竹下　北海道は美味しいものもたくさんあるでしょう。普段は何を食べているんですか？

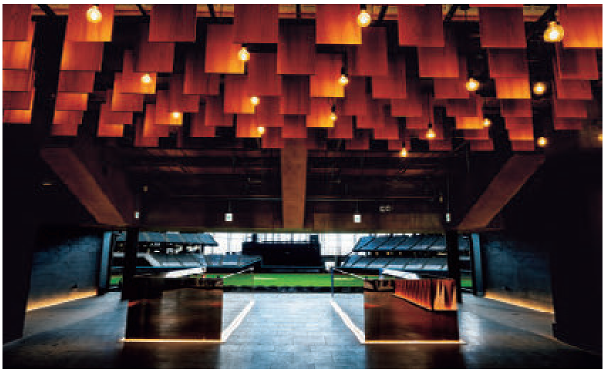
清宮　焼肉が多いですね。札幌市内にチーム行きつけの焼肉屋さんがあるんですよ。食べ物といえば、豊浦町はホタテ養殖の発祥の地。「世界ホタテ釣り選手権大会」というイベントに初めて参加して、豊浦の人たちの〝ホタテ愛〟を感じました。

竹下　最後になりますが、今シーズンの目標を聞かせてください。昨年に続き、ヤクルトの村上選手など若手選手の活躍が期待されています。

清宮　村上選手の実力は本物ですし、今、日本一のバッターだと思います。でも、今年は今年、何が起きるかわからない。契約更改後の記者会見で「おれが主役」と書かせてもらいましたが、村上選手よりもホームランを打てば、一気に主役になれると信じています。そして、僕が主役になればファイターズは日本一になれる。新球場オープン元年で優勝、という最高のストーリーを作ることを目指すのみです。

竹下　開幕が楽しみですね。

清宮　3万5千人の観客で埋め尽くされた球場を早く見たいですね。きっと興奮すると思います。



ANAはファイターズの北海道移転時から選手の優先輸送や応援ツアーを実施。新球場にVIP専用の「ダイヤモンドクラブラウンジ supported by ANA」を新設し、球団と一体となって新球場を盛り上げる。写真は、VIP専門エントランス。

PROFILE
清宮幸太郎
1999年生まれ、東京都出身。北海道日本ハムファイターズ所属。高校通算111本塁打の歴代最多記録保持者。2017年ドラフト1位でプロ入り。昨シーズンは、チームトップの18本塁打、55打点を記録した。

機内でLet's Try!　健康習慣を5%上げよう　habit 5%

眼精疲労に効くセルフマッサージ

今回ご紹介するのは、パソコン作業やスマホによる目の疲れを解消するセルフマッサージ。親指を目と鼻の境目に当て、首をゆっくりと前に倒します。眼精疲労の解消は肩こりにも効果的。ぜひ、機内でもトライしてみましょう。QRコードからWEBサイトにアクセスするとトレーナーの解説動画にリンクできます。

おべんとうの時間

第192回

奈良県磯城郡(しきぐん)田原本町(たわらもとちょう)

「日本総合園芸」

花卉(かき)アレンジ部門

松本美樹さん

写真：阿部了

文：阿部直美

　うちの子どもたちが小さかった頃、天王寺動物園に行ったら、ゾウの檻(おり)の近くでタマシダを見つけたんです。子どもたちはゾウに夢中なのに、私はもう葉っぱに目がいっちゃって。うわー、こんな所にタマシダがあるよーって。
　ここで働き始めてから、視点が変わりましたね。それまでは雑草にしか見えなかったものも、ちゃんと植えてはるんやなあ、と気づくようになりました。職場の友達と出かけると、一緒に盛り上がれるからさらに楽しいんですよ。春日大社へ行った時には、「めっちゃ、アセビがあるでー」って、野生化している木を見つけてやたら興奮しちゃって。見る所が同じなんですよね。
　下の娘が小学1年、息子が3年の時からここで働いています。もう二人とも大学生なので、12年になるのかな。花に興味を持ったのは、ここに来てからです。最初の頃はガーベラくらいは知ってても、スターチスになると、どれ？って感じでした。うちの会社は、毎月3回の定期便で個人のお客様に花を届けているんです。契約しているコースによって、花の種類や本数が違います。1本ずつ花の顔を見て、黒いカビが生えていないか、萎(しお)れていたり折れていたりしないかを見ます。最近、バラの検品をしている時なんかに、目の焦点が合いづらくなってきたのを感じるんですよね。昔、先輩のおばちゃんたちが「よう見えへん」って言ってたんですけど、だんだん近づいてきたんかなあ、逃げられへんなあと思って。そろそろ眼鏡が必要みたい。
　仕事は、分業制です。検品をずーっとやってる人たちもいれば、花の束を包装紙でひたすら巻く人たちもいます。包装し終わった花を集めて冷蔵庫に運ぶ人たちは、「次、カーネーションがなくなったから持ってきて」って言われれば、大急ぎで取りに行きます。その当番になると、冷蔵庫と作業台の間を行ったり来たりするので、繁忙期には一日に2万歩も歩いてた、なんてこともあるんです。100本の花の束を、ごそっと抱えて持ち運ぶこともあるし、体力勝負ですよ。でもね、花を扱っていると元気が出るんです。私が今日作っているのは、モミの木やサンキライを使ったクリスマスのアレンジメントです。
　ここのいいところは、仕事内容が週替わりなんですよ。女性が29人いるんですけど、4つの班に分かれていて、班ごとに仕事をローテーションしていきます。気分も変わるし、どの作業でもできるようになります。何より、班の皆でカバーし合えるのがいいんです。「子どもが熱を出した」なんて時にも、休みやすい。子どもの手が離れてくると今度は、「父がデイサービスに行けなくなったから休みます」って、介護も始まってきちゃうんですよね。主婦が多い職場だから、その点理解があって働きやすいんです。私は班のリーダーなので、皆の作業の調整もやってます。
　昼は賑(にぎ)やかですよ。さすがにコロナ禍なので「食べ終わったらマスク、マスク」って言い合ってますけど。年齢層も

幅広いから、子育てのいろんな経験談が聞けます。私の昼ごはんは、基本お弁当。でも、手抜きですよ。今日のチキンカツみたいに、前の晩のおかずを詰めるから、朝は卵を茹でてウインナーを焼くくらい。作るよりもお弁当箱に詰めるほうが好きですね。子どもたちのお弁当も作っていた頃は、できあがったおかずを大皿にまず置いてから、お弁当箱を3つ並べて詰めてました。隙間なく詰められると、妙な達成感があるんですよ。それって、花のアレンジと似てるかもしれない。

ただ、うちのダンナにはお弁当を作ったことがないんです。スーパーに勤めていて、市場に魚を仕入れに行くので、めっちゃ朝が早くて。私も一応、明け方3時半に目覚ましをかけているんですけど、その時間にはもう家を出ちゃってますね。ちゃんと出かけたなってことを確認してから、もうひと眠りするんです。

彼の趣味は釣りなんですよ。この前も太刀魚を食べきれないくらい釣ってきたので、お刺身や天ぷらにしました。釣った魚は全部捌いて骨まで取ってくれるので、その点はありがたいかな。こだわる人なので、庭から南天の葉を取ってきて飾りつけまでしてくれます。お正月にはトラフグを捌いて、てっちり（鍋）に。元料理人なんです。でもね、私が夕飯で塩サバとか出すと「骨ある?」って聞くんですよ。「魚屋やねんから、骨くらい取りよ」って言うんですけど。

花の定期便は、決まった花を同じようにセットして届けるのが基本なんですけど、別注でアレンジメントを作ることもあるんです。その場合は、お客様の要望に沿って花を選ぶところからやります。最近は、ペットを亡くした飼い主さんにお悔やみの花を送ってほしいという動物病院からの

仕事は体力勝負。でも、花を扱っていると元気が出るんです

依頼も増えています。ワンちゃん、ネコちゃんだけじゃなくて、中にはハリネズミやトカゲ、イグアナってこともあって、ちょっとびっくりです。〝ハリネズミの○○ちゃん〟をイメージして花をアレンジするとしたら、ちょっとイガイガしたものを使おうかな、なんて思いますよね。ルリタマアザミとか、シュッとした葉物も入れてみようかな、とか。

飼い主さんの沈んだ気持ちを、少しでも明るくできるように、ピンク系の淡い色合いの花を使うことも多いです。

前に息子から、「彼女にあげる花束を作って」と頼まれた時には、張り切っちゃいましたよ。あの時は息子のリクエストで、ヒマワリだけの花束を作ったんです。

私の“二枚看板”
其ノ六

絵：矢野元晴

尾上右近

おのえ・うこん◎92年、東京生まれ。清元宗家・七代目清元延寿太夫の次男。曾祖父は六代目尾上菊五郎、母方の祖父は俳優・鶴田浩二。7歳、歌舞伎座『舞鶴雪月花』で初舞台。05年、二代目尾上右近を襲名し、18年には清元栄寿太夫を襲名。歌舞伎伴奏音楽の清元唄方も勤める歌舞伎界の〝二刀流〟。本年3月は京都南座『三月花形歌舞伎』に出演、主役の早野勘平ほかを勤める。3月17日には映画『わたしの幸せな結婚』が公開。

シュウチャク シゴクニ サブラヘバ

公演で日本全国、さらには海外も回る歌舞伎俳優たち。彼らの舌を魅了した「祝着至極」のメニューを毎月2皿ずつ、紹介します。第六回は歌舞伎界期待の新鋭。

あれはもう、いまから十年以上前のことです。京都・南座でのお仕事のあと、玉三郎のお兄さん（坂東玉三郎）に連れて行っていただいたのが、今回ご紹介する「鳥彌三」でした。

まだ、十代だった私は、歴史ある高級店の雰囲気、そして、なによりも尊敬する大先輩と食事を共にするということで、普通に考えれば、お料理の味もわからないほど、緊張していました。

ところが、食事前に供された鶏スープを一口、口に含んだ瞬間、ガチガチだった私の心が一気に溶け出すような、そんな美味しさに驚かされたのを覚えています。その後、いただいた水炊きも、心身

お店の詳しい情報は
web［翼の王国］でも
←こちらから

→目次に戻る

を芯から温めてくれました。その衝撃的な美味しさに感銘を受けて以来、京都でお仕事があるときは必ず寄らせてもらっています。じつは、この取材依頼を受けた日の前の晩も、鳥彌三さんで食事をさせていただいて。それぐらい、いまでは大好きなお店なんです。

もう1店は、歌舞伎座近くのインド料理の名店「ナイルレストラン」です。

カレー好きを公言している私ですが、その私がカレーに目覚める前、子どものころから家族で通っていたお店。カレーマニア右近の原点、それがここ、ナイルなんです。

このお店で私がいまハマっているのが、数あるメニューのなかでももっとも辛いカレー、「海老カレーライス」。すごく辛いのに、さっぱりといただけるカレーなのですが、私はこれとは別に、「チキンマサラ」も注文します。サラッとした海老カレーに、コクのあるチキンマサラをチョイ足ししながら食べるのが、サイコーに美味しいんです。

20歳を過ぎたころから、カレーを極めようと思った私。レトルトも含めると、年間に360食カレーを食べたこともある。そんな私が、それでもやっぱりナイルをイチオシするのって、なんだかちょっと、悔しい気持ちも（苦笑）。でも、仕方ありません。ここは、カレーが大好きな自分に気づかせてくれた、私の原点。もう、こればかりは動かしようがありません。歌舞伎座との近さも含め、歌舞伎俳優・尾上右近が共に歩んでいきたい特別なお店、それがここ、ナイルレストランなんです。

鳥彌三

京都府京都市下京区
西石垣通四条下ル
斉藤町 136
tel：075-351-0555

「ハマり過ぎて、歌舞伎座で公演のあった1カ月間、毎日通ったこともありますよ」

ナイルレストラン

東京都中央区銀座 4 丁目 10-7
tel：03-3541-8246
※3月2日ごろまでは休業の予定。最新の営業情報については、直接店舗にお問い合わせください。

 このページの挿絵を描く水彩画家・矢野さん初の著作『水彩印象画法で描く風景画』（グラフィック社）が発売中です。

ニッポン47妖怪さんぽ

取材・文・造形
森井ユカ
撮影 原ヒデトシ
編集 中野桜子

6

愛媛

海坊主

海坊主の伝説は日本全国にあるが、特に愛媛の宇和海の沿岸に多いとされている。身体は赤銅色で目は丸く、短い尾を持ち、泳ぐスピードは意外にも遅い。その姿を見た者は長寿が約束される。

不老長寿

ニッポン全国津々浦々、
数千もの伝承があるとされる中から
都道府県ごとに一匹の妖怪を選び、
独自の解釈で造形しました。
妖怪に誘われるがまま旅にでかける
空飛ぶ百鬼夜行に、ようこそ。

地球規模で出現する海や川から生まれた妖怪

立体造形家として47都道府県の妖怪を造形しているが、それ以前に着手していたのが世界各地の伝承から生まれたモンスターだった（ここではモンスターと妖怪を同義とする）。そのほとんどは禁忌から生まれたもので、あそこは危ないから行くな、この時間は出かけるな、なぜなら……と謎の存在を引き合いに出すことによって説得力をよりアップさせている。なかでも海や川など水辺にちなんだ存在のなんと多いことか。地球では水面の占める割合が陸よりも圧倒的に広いため水難の話は枚挙にいとまがなく、そんなわけで島国日本にも水辺にすむ妖怪が数多く存在する。

海坊主の伝説は日本各地で見られるが、特に多いとされるのが愛媛県と大分県の間、愛媛寄りの宇和海周辺。身体は赤く目は丸く、尾を持つ人の形とされながら、幽霊船や火の玉のことも海坊主と呼ぶことがあるそうだ。海が荒れているときなどに数匹で現れ船を襲い、相撲を挑んでくる者もあれば、しゃくで海水を流し入れて沈めようとする者もいるという、なかなか容赦のない妖怪である。とはいえ「その姿を見た者は長生きする」という後日談とセットになっているので、危ない思いをして帰ってきた者は、以後慎重に生きていく傾向にある……のかもしれない。

宇和島の鯛めしは極上の卵かけご飯

さて海坊主に会うために、宇和海を船で渡ることにした。乗船前、宇和島でいただいたのはご当地名物の『鯛めし』。愛媛には二つの鯛めしがあり、一つは松山の、鍋で鯛と米を炊き込んだもの。もう一つがここ宇和島の「卵かけご飯」としての鯛めしだ。生卵に醤油や酒を混ぜ、鯛の刺身と絡めて白米にかける。弾むような食感の鯛とトロリとこくのある生卵の相性は抜群で、たちまち胃の中に滑り込んでしまう。元は伊予水軍が火の使えない船上で考え出した料理で、刺身になる魚であれば何を使ってもよく、海賊料理ともいわれるそうだ。

また宇和島では小魚をすりつぶして揚げた『じゃこ天』（かまぼこ）の販売店が点在し、店によっては店頭で揚げてくれるので食べ歩くこともできる。大きさは手のひらに乗るくらいの、長方形がスタンダード。いくつか回って数個ずつ買い、船の上で味を比べてみるのも楽しいだろう。海坊主もうらやむ、魚尽くしの旅になる。

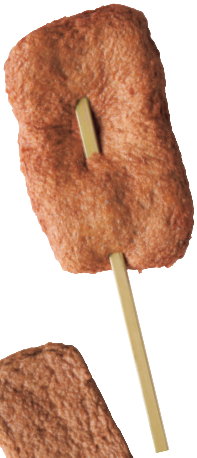
With
47 Japanese
folk monsters

「ニッポン47妖怪さんぽ」は
web［翼の王国］でも
お楽しみいただけます。

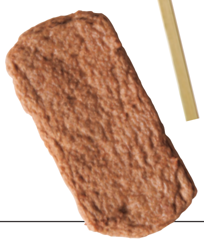
森井ユカ：立体造形家／キャラクターデザイナー　ポケモンカードゲームのイラストレーション、小麦粘土セット『ねん Do！』のディレクションなどを担当。著書多数。

丸い器は『ふくめん』。千切りしたこんにゃくを、そぼろやネギなどで覆った甘じょっぱい宇和島の郷土食。語源は覆面、あるいは方言で千切りを「ふくめ」ということから。みかんの皮の香りが爽やかで、華やかな一皿。

見た目にも麗しい、胸が高鳴る『かどや 駅前本店』の鯛めし御膳（左のふくめん、皿のじゃこ天も同店）。刺身をどの程度生卵だしに漬け込むかで味も多少変化する。一年中食すことができるが、鯛は3～4月の春頃が最もおいしいとのこと。



宇和島のじゃこ天販売店は徒歩でも1時間あれば3～4店舗回れる。モールの一角にある『河内屋蒲鉾』では目の前で揚げてくれるので（写真・棒付き）、熱々でいただける。



2022年11月に公開されヒットしたアニメ映画『すずめの戸締まり』で主人公が乗るのはこの船がモデルのようで、ディテールの忠実な再現に思わず顔がほころんだ。

[→目次に戻る](#)

海坊主に会いに行く 宇和海を横切る旅

海坊主を追って八幡浜港から大型のカーフェリーに乗り込んだ。長寿が約束されるのであれば、ぜひともその姿を拝んでみたいもの。航路は大分県の臼杵か別府まで延びていて、約2時間半~3時間の船旅になる。予想よりもずっと広大な船内にはエスカレーターがあり、様々なグレードの船室とカフェスペースの他、多くのマッサージチェアやスロットマシンまで置いてある。売店には愛媛と大分のご当地食品も並ぶ。

日没とかぶるような時間を選んだ上に強風の中の出航になり、海坊主が出没する条件は揃った。船内の楽しそうなアミューズメントスポットを振り切り、ほとんどを甲板で過ごすことにする。上空の機内から見る度に魅了されていた「愛媛の先っちょ」、日本で一番細長い半島である佐田岬半島の横をゆっくりと通り過ぎるコースが嬉しい。

海坊主の目撃例は人間の子供サイズから数十メートルまで、大きさに幅がある。遭遇した場合どうすればいいかは既に調べておいた。回避すると座礁の危険があるため突っ切るのが吉とのこと、これほどの大型船であればむしろ小回りはきかないので問題はないだろう。またしゃくで海水をすくい入れ船を沈めようとするらしいが、この規模からすると恐らく心配はない。もし自分が取りつかれてしまった場合は金比羅様を念じれば退散してくれる。

深い青緑色の水面と佐田岬半島を代わる代わる眺めながら甲板を歩き回った。海は思ったよりも透明度が高い。ふっと大きな何かが見えたような瞬間も何度かあったが、その度にじゃこ天を食べて気持ちを落ち着かせたのだった。

出典:『愛媛県 百科大事典 上巻』(愛媛新聞社)/『えひめ昔ばなし』森正史(南海放送)/『宇和地帯の民俗』和歌森太郎(吉川弘文館)/『大洲の昔ばなしと里歌』(大洲市教育委員会)/『47都道府県・妖怪伝承百科』(丸善出版)/『決定版 日本妖怪大全 妖怪・あの世・神様』水木しげる(講談社文庫)

旅先で目覚めてすぐに、鮮やかな時間が始まる

～そんな幸福感を手に入れるための近視治療法「ICL」とは？

近視や乱視で悩む方にとって、その矯正治療は「レーシック」が聞き慣れた方も多いと思いますが、最近注目されている新しい矯正方法が「眼内コンタクトレンズ（ICL）治療」です。次世代の視力矯正の新スタンダードと言われる「ICL治療」によって朝起きた瞬間から視界がクリアで、旅先で見える景色も鮮明に変わります。最前線で活躍されている医師・北澤先生にそんな魅力的な「ICL治療」のお話を伺いました。

撮影／吉澤健太　取材・文／立花あゆ

お話を伺ったのは……

アイクリニック東京
執刀責任者・医師
北澤世志博先生
きたざわ　よしひろ
福井大学医学部医学科卒業後、東京医科歯科大学医学部眼科入局。東京医科歯科大学医学部眼科非常勤講師、東京医科大学客員講師などを経て、2019年より現職。日本眼科学会認定眼科専門医、日本眼科手術学会理事・学術委員。

目の中に手術で直接レンズを入れる治療法です

国内や世界をビジネスで飛び回り、旅を楽しむ方にとって朝、目覚めて眼鏡を探す、洗面所でコンタクトをつける、出張先や旅先に大量のコンタクトを持参することは意外にも手間がかかることではないでしょうか？　実際、このひと手間がなくなり、目が覚めた瞬間からパッと明るく開けた視界だったら今よりも快適でストレスフリーな日々、そして旅先での鮮やかな新体験が待っているはず。

近視や乱視で悩む方にとってそんな快適な生活を叶えるには視力矯正手術が有効ですが、最近は今までよりも安心してできる方法があるのです。それが新しい矯正方法といわれる「眼内コンタクトレンズ（ICL）治療」です。すでに受けた方からは「コンタクトレンズの煩わしさから解放された」「朝起きてすぐから視界がくっきりした」「時間を有効に使えるようになった」という声が多く聞かれます。

眼内コンタクトレンズ「ICL」は目のことを考えた治療法です

そんな喜びの声が聞かれるICL治療の魅力とは一体何でしょうか？

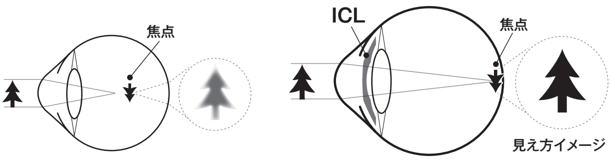
「視力矯正方法の一つであるレーシックは角膜をレーザーで削るため、ドライアイを引

【ICL の特徴】

1. 目に優しい素材
2. 角膜を削らない治療法
3. 万一の場合には取り出すことが可能
4. 入院不要、翌日には視力が安定

【ICL 治療による近視治療法】

虹彩と水晶体の間に眼内コンタクトレンズを入れることで、焦点が網膜上で正しく合わせられるようになります。



近視の状態　　ICL治療後の状態

Q 実際はどのような手術ですか？痛みやダウンタイムはありますか？

A 私のクリニックでは、手術時間は両眼で10分ほどです。実際に眼の手術をしている時間は片眼3分～3分半ほどで患者様とお話ししながらできるほど。少し眩しさや押されている感覚はあるかもしれませんが､麻酔が効いているため痛みはありません。手術が終わった直後から｢天井がくっきり明るく見える｣と言われる方が多いですね。術後は傷あとなどダウンタイムは一切ありません。念のため手術の翌日は1日休んでいただきますが、ゴロゴロ感や違和感などもないためその次の日からお仕事など日常生活を送っていただいています。

Q 眼鏡やコンタクトとは煩わしさがなくなる以外にも、“見え方”が違ったりするのでしょうか？

A コンタクトレンズによるドライアイやかすむ、充血などや眼鏡を探したりかけたりすることがなくなり、起きた瞬間から裸眼で視界が明るくくっきりしているので旅先での景色や建造物、人の表情が色鮮やかになり今までとは違う“クリアな見え方”になります。

Q 適齢期やどんな方にオススメできますか？

A 原則的に老眼が始まる45歳くらいまでが対象ですが、希望によっては老眼を気にされない方は50歳代でも手術をすることがあります。眼科専門医であり日本のエキスパートインストラクター（上級指導医）の一人として、より多くの方にコンタクトレンズによるドライアイや眼鏡を探したり、曇ったりという煩わしさから解放され、裸眼で快適に生活をし、旅先でもクリアな視界ですばらしい体感をしていただきたいと願っています。

き起こしたり、近視が強い方は視力が落ちてしまうということも。一方、ICL治療はソフトコンタクトレンズのような素材でできたレンズを直接目の中に挿入します。角膜を削らずにする手術のため、レーシックでは対応できなかった強度の近視も治療可能で、近視が進行しない限り視力が落ちることがないのが特徴です。しかもドライアイになることはなく、ICL治療に使用するレンズは加齢や白内障の原因と言われている紫外線をカットする働きもあります」と北澤先生。

2010年に厚生労働省の承認が下りて以降年々、ICL治療を受ける人が急増中。「いつでもレンズを取り出すことができ、眼鏡やコンタクトレンズに戻ることができるのも安心して受けていただける理由です。手術後の視力はほとんどの方が1.0以上になり眼鏡やコンタクトレンズの煩わしさから解放され、起きた瞬間から視界がくっきりとクリアになることで出張先や旅先で見える景色が変わり、より充実した日々が始まるのではないでしょうか」

［取材協力］
アイクリニック東京 サピアタワー
３名のエキスパートインストラクターが所属するICL専門クリニック。

ICL（眼内コンタクトレンズ）についてもっと詳しく知りたい場合はQRコードの内容をご参照ください

ANew Ambitious Story

翼の流儀

第6回

「制約の中で挑戦するやりがいがあります」

時代に即したメニューや容器を開発。進化する機内食の誕生物語

「完成まで、試作を何度繰り返したかわからないほど、大変でした」。「ANA Future Promise」というスローガンのもと、ANAの機内食は美味（おい）しさだけでなく、サステナブルの観点でも変化を続けている。冒頭の言葉は、新たな容器の開発に関わった担当者のもの。現在進行形で進化を続けている、機内食の開発の裏側に迫った。

「翼の流儀」はweb「翼の王国」でもお楽しみいただけます

「ANAは2年前から『ANA Future Promise』というスローガンを掲げ、全社的にサステナブルを意識した取り組みを行っています。そこは、私たちが担当する機内サービスの分野においても、目を背けることなく向き合わねばならない課題だと考えているんです」

ANAの機内食を作っているANAケータリングサービス（以下、ANAC）川崎工場。その一角にあるキッチンで、CX推進室商品企画部の中谷俊（なかたにしゅん）は、こう語気を強めた。

彼の言葉どおり、ANAはグループ一丸となって、持続可能な社会の実現を目指し、「環境(Environment)」「社会(Social)」「ガバナンス(Governance)」に配慮したESG経営を推進している。

その代表的な取り組みの一つが、本誌1月号でも紹介した持続可能な航空燃料、SAFの活用。新時代の航空燃料導入で、ANAはCO_2排出量の大幅な削減を試みている。

いっぽう、中谷の言うように機内サービスでも、さまざまな変化を起こしている。それは、私たちが飛行機を利用する際の楽しみの一つ、機内食にも。

美味しさを追求した

「弊社では幅広い層のお客様の好みや食習慣、食事制限などにも対応し、すべてのお客様に機内食を楽しんでいただくための〝食のユニバーサル化〟を進めてきました。その一環として生まれたのが、この植物由来の代替食材を使用したヘルシーなカツ丼です。開発には半年以上の時間がかかりましたが、そのかいあって、一般的な豚肉のカツ丼と比べても遜色（そんしょく）ない美味しさに仕上がったと、自負しています」

おからとこんにゃくが原材料の代替食材、さらに、こんにゃく米を50%使用することで、カロリー43%、糖質54%カットを実現した「ヘルシーカツ丼」。搭乗客にも大好評で、ヘルシーなのに美味で、おかわりする人が続出しているという

中谷と同じCX推進室商品企画部の龍神早紀（りゅうじんさき）は、こう言って胸を張った。

使用したのは、おからとこんにゃくを原材料とした代替食材。低脂質、低カロリーで食物繊維が豊富と、良いことずくめの健康食材だ。

実際の開発を担当したのが、ANAの和食料理長を務める森誠剛（もりせいごう）だ。

「私たちが目指したのは、それを口にしたお客様に、違和感を覚えることなく、『美味しいカツ丼だね』と召し上がっていただけること。そのためにカツの厚さ、衣の厚さ、食感、それに、揚げる油の温度など、試行錯誤を重ね細部まで徹底的にこだわって調理しました」

こだわり抜いたのは、カツだけではない。じつは、カツ丼のご飯にも仕掛けがあった。こんにゃく米が50％も使われているのだ。

「何パーセントまでこんにゃく米を使えるかというところで、まず試作を重ねました。『50％で行こう』と決めてからは、今度は味の問題に直面して。白いご飯を噛（か）み締めることで本来、味わえる甘味や旨味が、こんにゃく米ではどうしても出ない。そこで、全体の味付けを工夫することにしたんです。カツとご飯を一緒に召し上がっていただくと想定し、たれを甘めにするなど、トータルで味を整えています」（森）

果たして、誕生した「ヘルシーカツ丼」は、カロリーは43％オフ、糖質にいたっては54％オフを実現。ダイエット中の人も気軽に食べられるこの逸品は、1年前の昨年3月から国際線ビジネスクラスで、軽食メニューとしての提供がスタートした。龍神は言う。

「おかげさまで、お客様にも大好評です。『お肉じゃないなんて、言われなければわからない』というお声を多数いただいてます。なかには『ヘルシーで美味しいから、つい2杯も食べちゃった』という方も。それもこれも、まったく新しい食材の、制約の多いメニュー開発にも、前向きに挑戦してくださった森さんら現場の人たちのおかげです」

いっぽう、08年からANACは、機内食の調理過程で出る生ごみな

機内食を作り始めて13年目の森。いま、機内でマグロの刺身が食べられるのは、彼が工夫した解凍方法の賜物

どの食品残渣を100％、堆肥や飼料にリサイクルしてきた。そして、昨年の年初からは、さらに踏み込んだ取り組みも。こちらも、CX推進室商品企画部の龍神が担当だ。

「ANAの工場からは、1年間に25メートルプール1杯分もの残渣が出ます。それをすべて、堆肥や飼料にしてきました。このたび、私たちはその堆肥で育てた野菜を機内食に活用するという、いわゆる循環型の仕組みを実現しました」

機内食に用いたのは、千葉の農場で生産しているソフトケールだ。

「ケールと聞くと、どうしても青汁をイメージされて、苦味を心配する方もいると思います。でも、機内食として採用したソフトケールは、栄養価はそのままで、味はとてもマイルド。私どもはこれを、ミックスサラダの食材の一つに採用しました」

ヘルシーカツ丼と同じタイミングでデビューしたソフトケール入りのサラダは、国際線のエコノミークラスに。評判は上々だ。

龍神たちは、さらに自社の取り組みを周知したいと考えた。そこで、自家製の酵母を使って一つずつ手作りで焼き上げ「美味しい」と高評価を得てきたパンに、ケールを使うことを企画する。

現場で開発の任にあたったのが、ANAのペストリーシェフ・相田紀昭だった。

「ソフトケールとはいえ、やはり青臭さと苦味は気になるところでした。現在、私たちはバゲットやバターロールなど、52種類のパンを焼いています。それぞれに、分量を少しずつ変えながらケールのペーストを混ぜ込んで試した結果、もっとも美味しく焼き上がるとわかったのが、フォカッチャでした」

相田いわく、フォカッチャに使用するオリーブオイルに、ケール独特の風味を和らげる効果があったという。

「研究のかいあって、ケールの風味や、緑の色合いも残しつつ、一緒に召し上がっていただく料理の味も引き立てる、そんな美味しいパンが焼き上がりました」

完成したのは、その名も「ケールフォカッチャ」。国際線のファーストクラスとビジネスクラスで昨年9月から3ヶ月間、提供された。

繰り返し、テストを行った

サステナブルに変わりゆく機内食。変化はメニューや食材に限ったことではない。前出の中谷は、現職に就いた3年前から、機内サービスで用いる使い捨てプラスチックの削減に取り組んできた。

「まず、取り組んだのが、機内食の容器やカトラリーです。それを、プラスチックから紙製や木製のものに変えていくのですが……、この取り組みを始めて、苦労を重ねるなかで、改めてプラスチックというものがいかに便利だったかを、思い知らされています（苦笑）」

なかでも苦労したのが、国際線のエコノミークラスで提供してきた機内食のメインディッシュ用の容器だった。

「植物の繊維を配合した紙製のものに変更したのですが……。完成まで、試作を何度繰り返したかわからないほど、大変でした」

国際線の機内食は機内でヒーティングし、熱々の状態に。この急激な温度変化が紙製容器の〝天敵〟だった。

「紙の繊維は温度変化で伸縮するんです。冷凍すればギュッと縮み、加熱すれば大きくなる。結果、試作品のなかにはフタが緩くなったものや、キツくて開かなくなったもの、歪んでしまったものもあり

ケーキなども担当する相田。「制約も多いですが、自分への挑戦と受け止め、楽しみながら開発しています」

→目次に戻る

「ヘルシーカツ丼完成までの半年間、ものすごい数の試作品を食べました（笑）」（龍神）

A New Ambitious Story
翼の流儀
第6回

ました。あと、紙なので料理のソースが染みて変色してしまうことも。もう、プラスチック容器なら考えられなかったようなことが、次々起こり泣かされました」

　搭乗客のなかには眠ってしまったり、通常の提供時間に食べられない人もいる。そういう人が後から食事をとる場合、CAは機内食を温め直すことに。そんなケースも念頭に、中谷たちは、二度、三度とヒーティングを繰り返しても問題のない容器を追求していった。

「試作品を100個並べて、実際にハンバーグなどの料理を入れて、冷凍、加熱を繰り返しテストします。97個目までは大丈夫だったのに、98個目のフタが緩くて、また一からやり直し、なんてことも。キッチンの床にハンバーグをぶちまけてしまったこともありました。心が折れそうになりましたよ」

　苦労したのは、中谷だけではない。器の素材変更は、メニューを開発する森たちの仕事も、大きく左右することに。

「水分量が多いものはどうしても染みやすいので極力、汁気のあるものはメニューから外すなど、配慮しました。それと、器とフタの結着具合。しっかり強くした試作品を作ってもらっていたんですが、開けたとき、料理がフタのほうにくっついてしまうことも多々ありました。フタの内側にコーティングを施してもらえば、問題は解決すると思いましたが、コーティングの素材がプラスチックで……、それでは本末転倒ですからね」

　さらなる問題は、従来のプラスチック容器よりも、紙製の容器は割高になる点。森も「そこがいちばんのハードルだったかも」と話す。

「機内食に掛けられる予算が決められている中で、いかに美味しく、お客様にご満足をいただけるものを作ることができるか、そこがいちばん大変だったかもしれません」

　こんなふうにこぼしながら、それでも森は笑みを浮かべてみせる。そこには長年、機内食を作ってきた者としての矜持（きょうじ）がある。

「機内食ってそもそも、たくさんの制約があるんです。冷凍や冷蔵、加熱を経て提供するのが大前提。こぼれやすい汁物には必ずとろみをつけないとダメ。大きさの決まった器のなか、料理の盛り付けにも限りがある。実際に料理を提供するCAの手間の数も考えないといけない……。そんな、たくさんの制約のなか、これまでも私たちはメニューを開発してきました。だから、サステナブルへの対応といわれても、ハードルが一つ増えたぐらいのもの。さほど苦労したとは思っていない。むしろ、やりがいを感じています」

　森の言葉を隣で聞いていた中谷は、恐縮しきりだ。

「本当にそうなんです。企画担当の私たちは、森さんたち調理を担う人たちに毎度、無理難題を押し付けるわけです。それでも皆さん、渋い顔をしながら、最終的には美味しい機内食を作り上げてくださる。そこは本当に頭が下がります」

　彼らの苦労の末にあるもの、それはまさに、持続可能な社会だ。

機内食調理過程で大量に出る食品残渣。それを加工した堆肥を使って育てられたソフトケールを、ANAはミックスサラダやフォカッチャにして機内食で提供。循環型の仕組みを実現した。今後、どんなメニューが生まれるのか期待大だ

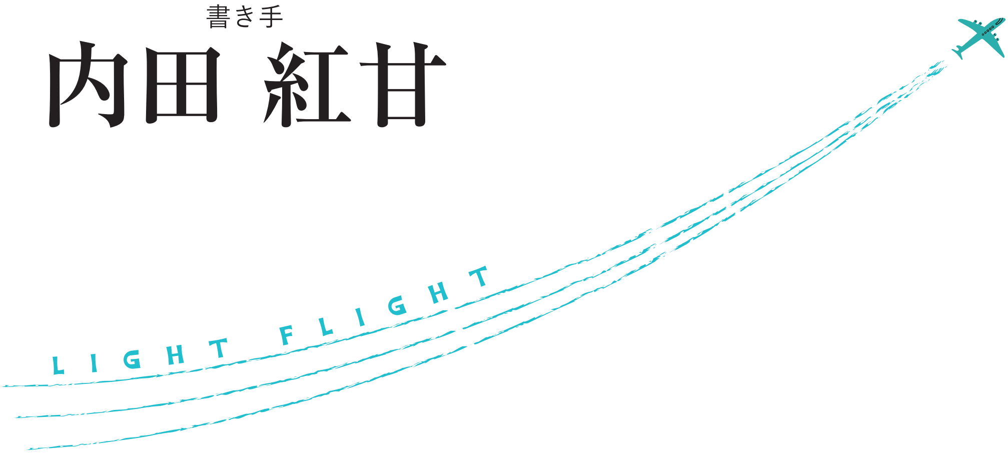
「私用で入ったカフェでも、プチ実験。あえて飲み物を残して、紙製ストローの変化を観察してます」（中谷）

撮影／水野竜也　取材・文／仲本剛

ライト、フライト

第6回

書き手
内田 紅甘



あいまい旅行記

子どものときは、家族でいろんなところへ行った。たとえばバリ、ハワイ、サイパン、パリ。長期休みのほとんどを異国の地で過ごしていたのだけれど、あとで聞いたらそれは、母が父の実家へ帰りたくないがための国外逃亡だったらしい。なるほど、どうりでいつもどでかいトランクふたつに荷物をたっぷり詰め込んでは、何週間も帰らなかったわけである。しかしそんなこと幼い私はつゆ知らず、のんきに旅行を楽しんでいた。とはいえ、せいぜい7歳頃までの記憶なので、思い出はとぎれとぎれであいまいだ。思い浮かぶビーチがいったい、どこのビーチなのかわからない。たぶん、ハイビスカスの首飾りをつくってもらったのは、ハワイだろう。さんざんレプリカを買ってもらったのに、最終日のビーチで「すぐに枯れるよ」という母の助言も無視して、本物のハイビスカスで首飾りをつくってもらった。ざらざらしたレプリカとは違うやわらかい手触りと、ふんわり香る甘ったるいにおいを覚えている。首につけるとお姫さまになったみたいでうっとりしたけれど、でもやっぱり花はみるみる茶色くなって、あっという間にぼろぼろ崩れてしまった。一方で、同じときに姉が買ってもらったプルメリアの苗は、意外に長持ちした。ハワイにはない冬の寒さを幾度となく床暖房のぬくもりで乗り越えて、ついこのあいだぽっきり茎が折れてしまうまで、なんどもわが家で花を咲かせた。花がないとき、茎だけのそれは長いきゅうりのようだったけれど、でも私は、ハワイに行ってきた証（あかし）として窓辺に佇（たたず）むプルメリアがかわいくて、家に来た友だちみんなに、何度でも自慢した。

　デパートみたいなお土産屋さんで、サイとパンダがミックス

されたキャラクターのビーズクッションを買ってもらったのは、まちがいなくサイパンだ。サイパンダ、という名のそのキャラクターのクッションを、私は中学生になるまで抱いて眠っていた。毎晩サイパンダにキスをしてから眠る、という決めごとを自分でして、リュックに詰め込み学校の合宿にまで連れて行った。ときたま桶（おけ）に湯をためちゃぷりと洗い、晴れた庭のウッドデッキに干してやると、プリントされたスマイルがいっそうにこやかに見えた。姉と弟もおなじのを買ってもらっていたけれど、私のだけがどんどんくたくたになって、そのうちになかのビーズがどこからともなくこぼれ落ち、ベッドがつぶつぶになるからと一緒に眠るのはやめてしまった。捨てるタイミングを逃したそれは、今でも実家のぬいぐるみの山の上にくったりと横たわっていて、たまにツノをなでてやることもある。

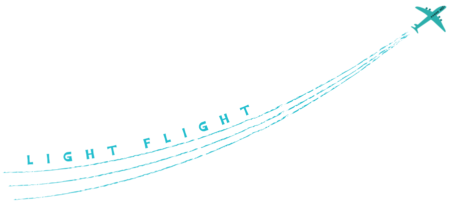
　犬のフンが罠のようにあちこちに落ちている道は、パリの道だ。ちいさな私はぴょんぴょんとジャンプしてフンを避（よ）けながら、母の背中を追いかけた。途中あまりに寒いからと、母は道沿いのこぢんまりした服屋に寄って、私たちにコートを買ってくれた。姉にはピンクのフェイクレザーのつるりとしたの、私には赤いフェイクファーがついたまだら模様の、ごわごわした手触りのコート。かわいくて私らしくて気に入っていたけれど、風が吹くたびファーが口に入ってちょっと困った。広場の特設スケート会場で、転ばないための手押し車を金髪の子どもにぶんどられたのもパリだ。つかまるものがなく立ちすくむ私のために、取り返してくると向かって行った姉が、言葉が通じなくて無理だったと手ぶらで帰ってきて、それでどうしたん

だっけ?

わが家の玄関に飾られている鮮やかな青い鳥の絵は、バリを案内してくれたブディさんの絵だ。どういうツテか知らないが、バリの空港に着くと肌の浅黒い、アロハシャツを着たブディさんが私たちを迎え入れてくれた。歓迎の笑顔でどうぞと言われ乗り込んだ、ブディさんの車のフロントガラスはバキバキに割れていた。それを見た父が「安全運転で頼むよ」と言い、私はそのとき初めて、安全でない運転があることを知った。幸い、ブディさんは基本的に安全運転で、私たち家族をいろんなところへ連れて行ってくれた。覚えているのは、卵の殻に絵が描かれた作品の飾ってあるギャラリー。柄が描かれたり顔が描かれたりした卵は、プラスチックみたいにぴかりとしていて、手に持つとうそみたいに軽かった。ここから中身を出したのよと教わった穴は、爪楊枝(つまようじ)でちょんとつついたくらいのちいさな穴で、とてもそこから卵のぜんぶを取り出せそうになかったけれど、でもたしかに卵は空(から)で、考えるうちに私はそれが空なのか殻なのかわからなくなった。ただでさえ、今いるところがバリなのかパリなのか、わかっていなかった。夜になるとあちこちの駐車場にちみっちゃいカエルが集まっていて、かわいいと眺めながらもふといやな考えがよぎり「こんなにいて踏まないの?」とブディさんに聞いたら「踏みますよ」と返された。迷子になったらタクシーに送ってもらうのよ、と母に暗記させられたホテルの名前は、東京の自宅に戻るとすぐに忘れた。そういえば、うちにたくさんあるアタ素材のカゴやら鍋敷きやらも、母がバリで買い込んだものだ。当時は買いすぎだろうと思ったけれど、日焼けした肌みたいに光をはね返す飴色の、つるっとした表面はたしかにいつまでも撫でていたくなるし、スモーキーであたたかなあの独特の香りなんか、いっそ包まれて眠りたいくらいに好きだ。またいつかバリに行ったなら、私もきっとたくさんのアタをかかえて帰るだろう。

子どものことだから、すっかり忘れたと思っていたけれど、覚えていることも意外とあった。そうして思い出したら、旅に出たくなってきた。20歳になったらパスポートを取っていろんなところへ行こう、と企てていたのに、20歳になった途端にコロナが流行(はや)りだし、出鼻をくじかれたのだ。せっかく留学に行った友人たちも早々に帰ってきて、ほんとうにげんなりしたけれど、ようやくあのときの無念を晴らせる。それにしても、子どもの頃の旅行ってなんて気楽だったのだろう。服をトランクに詰めるだけで旅行ができた。

PROFILE
Guama Uchida
俳優、エッセイスト。8歳の頃から子役として映画などで活動する。現在は俳優業の傍ら文筆業にも勤しみ、今年は初のエッセイ集を左右社より刊行予定。母に漫画家の内田春菊、父に俳優の貴山侑哉を持つ。



→目次に戻る

面倒なことはぜんぶ大人まかせで、もちろん働かないで。いいなぁ、と羨（うらや）んでも仕方ないから、せっせと働くことにする。それに子どものときは選べなかった行き先も、今は自分で決められる。さあて、どこへ行こう。行きたい場所も、やりたいことも数えきれない。台湾の夜市で食べ歩きして、インドで雑貨を買ってチャイ飲んで、スペインでパエリア、ドイツでビール、それからイギリスの古着も見たいし、パリで『ポンヌフの恋人』ごっこもしたい。あれもこれもしたいと言うばかりで、結局なにもしない、ということにだけはならないようにしよう。そうして旅に出たあかつきには、なにもかもこうやって文字に起こして、ものだけでなく記憶もぜんぶ取っておきたい。あのとき楽しかったね、と思い出話をするまでが、旅なのだと思うから。

イラスト：ソレイユ・イグナチオ
編集：山下美咲

手仕事を訪ねて

～手考足思の旅～

第五回

【手考足思】大正から昭和にかけて活躍した陶芸作家・河井寛次郎の言葉で、「手を動かして考え、自分の足で歩きながら思いをめぐらせる」の意。本連載では、そんな「手考足思」を体現する各地の手仕事の現在地を、それに携わる職人の人生を通して描いていく。

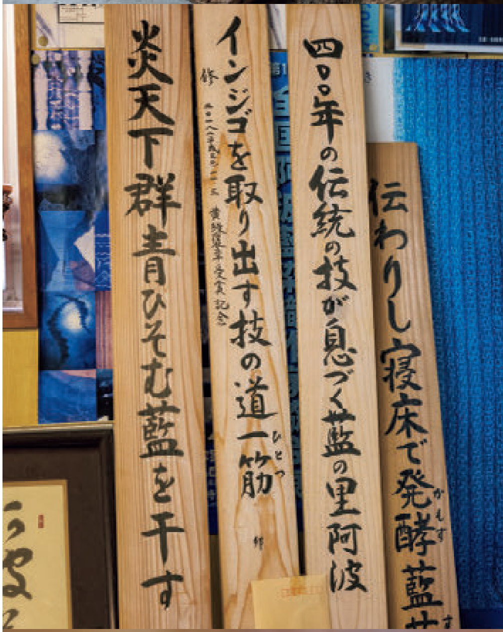
徳島県板野郡 新居製藍所・阿波藍

Itano District, Tokushima Prefecture
Nii-Seiaisho, Awa-Ai

取材・文：加藤ジャンプ
撮影：石渡朋

藍染めの染料「蒅」作り。3000キロもの藍の葉を満遍なく発酵させる「切り返し」の作業は冬の仕事だ。

（上）柄杓で水をかけ発酵を促す。（中上）ムシロをかけて発酵させる。この一塊で約3000キロある。（中下）事務所におかれた藍にまつわる歌。（下）藍の葉の茶と藍染めのコースター。



藍染めについて調べていて「ん?」と、なった。「蒅」という文字。これ「すくも」と読む。藍染めの染料のことである。

藍染めの染料である蒅作り。藍の葉を発酵させて作る蒅は、冬がその仕事の最盛期だ。それを見たくて徳島県の板野郡を訪ねた。

「すごいにおいでしょ?」

汗をふきふき笑ったのは、新居修さんだ。徳島県板野郡にある新居製藍所を営む「藍師」の六代目だ。JAPAN BLUEとも呼ばれ、日本では古くから親しまれている藍染めだが、日本で行われる藍染めの染料のほとんどすべてが、徳島県のたった五軒の工房で作られている。新居さんのところでは、新居さんと（義理の）息子の俊二さんとお孫さんの翔太さんと三代が一緒になって拵えている。

徳島阿波おどり空港から車なら45分ほど。途中で徳島市街を過ぎて、民家はまばら、という感じになる一歩手前、街と田園の汽水域というぐらいの場所に、新居さんの工房はある。作業場の裏は川が流れているが、この地方で藍の栽培が盛んになったのは、川のせい、ともいえる。徳島の大河川、四国三郎こと吉野川が台風のたびに氾濫し、肥沃ながら米づくりができなかったのだ。かわりに藍を栽培した。それを原料にした高品質な蒅は、全国で染め物に使われるようになり、徳島の藍、「阿波藍」は江戸時代には日本中に知れわたった。

新居さんの敷地のなかには、いくつもの大きな建物がある。そのうちの一つから、

「シュッ、シュッ」

という静かな音が響く。その音につられて建物をのぞく。ちょっとしたダンスホールくらいの広さはあるだろうか。建物一杯に発酵し過ぎた漬物のような、独特のツーンとするにおいが立ち込めている。むせそうになる。新居さんが言った。

「このにおいがね、発酵が進むと、ちょっと耐え難いくらいになるんです。でも、この『におい』だけが藍が発するサインなんです」

新居さん、俊二さん、翔太さんの三人は、手を休めない。

新居製藍所六代目藍師の新居修さん。2017年に「現代の名工」に選ばれた。

発酵中の〝寝床〟と呼ばれる藍の葉を積んだ台形の塊を、熊手で崩してはかたわらにまとめる。時折、新居さんが柄杓(ひしゃく)で水をかける。藍を発酵させる微生物に、満遍(まんべん)なく水と酸素をいきわたらせ発酵を順調に進めるためだ。この作業を切り返しと呼ぶ。切り返しをしながら、新居さんはにおいをかぎ、発酵がどの程度進んでいるかを判断する。

発酵中の藍の温度は70度近くあって寝床の近くはものすごく暑い。そしてアンモニア臭が鼻をつく。一つの寝床は約3000キロあまりの藍の葉でできていて、新居さんのところには、これが5つある。これらを一冬の間、順番に切り返して、ようやく蒅は出来あがる。途方もなく過酷だ。さりながら、その光景はなんと美しいのだろうか。水をかけると湯気がもうもうとあがる。窓から光がさしこむなか、三人が黙々と湯気のなかで作業をする光景は、ちょっと、神々しい。

「昭和50年代の初めくらいからですね、ようやく盛り返してきたのは。昭和40年代くらいは、藍師が、藍だけで食べていくことができなかったんですよ」

隆盛を誇った阿波藍だが、明治以降、化学染料の波にのみこまれてからは衰退の一途を辿っていった。

潮目が変わったのは、阿波の綿織物、阿波正藍(あわしょうあい)しじら織(おり)が当時の通産省に伝統的工芸品に指定された頃からだ。好景気の時代に本物志向が注目されたことも影響したのだろう。阿波藍は徐々に盛り返していった。新居さんも一時は兼業だったが、阿波藍の復活とともに専業にもどった。

蒅作りはずっと夫婦でやっていた。だが、'96年のことだ。自動車事故で妻、択子(よりこ)さんが亡くなった。

「一瞬のことでした」

その時、新居さんを元気づけようと写真展を開いてくれた仲間がいた。陶芸家の友人は妻とお揃いでかぶっていた麦藁帽子を模(かたど)った陶芸作品をつくってくれた。長女、加容子さんとその夫の俊二さんが仕事をやめて、蒅作りを一緒にはじめた。一年すこし前、孫の翔太さんも、サラリーマンをやめて本格的に蒅作りに取り組むようになった。藍は愛、なのかもしれない。

作業の手をとめた新居さんが休憩所へと誘い、お茶を出してくれた。藍の葉のお茶だ。茶托がわりのコースターは藍染めの麻。香ばしくしみじみと美味しい。額に巻いていた手拭いを取った新居さんが笑った。

「この褪(あ)せていく色合いも、天然の藍だからおこることなんですよね。化学染料では、この風合いは作れません」

一息ついた新居さんがまた手拭いをぎゅっと額に巻き、席をたった。

「じゃあ、私たちは、つづきがあるので」

すたすたと作業場へと歩いていった。彼の作る蒅を待っている人が全国にいる。休んでいるひまはない。

製藍所で出迎えてくれた保護猫。かたわらの作業場では切り返しが続いていた。

創造の目的地 Artist's Pass

ナビゲート 米原康正

新しい時代を創り始めた若手アーティストたち。彼らの軌跡をキュレーター米原康正氏が探ります。

第6回 画家 RINKAFOG

感情のない表情をする彼女の作品「あいつ」が僕の目の前に現れたのは、コロナ禍が始まる少し前のことだった。「あいつ」以外の作品には目もくれず僕はこの「あいつ」で作品展を開きたいとお願いした。作品と付き合っていると「あいつ」に表情が表れてきたのがわかる。「あいつ」とは画家RINKAFOGが表に出すことがないさまざまな感情を手にする、成長の物語なのである。

RINKAFOG
2001年神奈川県生まれ。一つの作品にアクリルやクレヨン、さまざまな性質の画材を用いて制作する。エクスペリメンタルな表現や退廃的なものからインスピレーションを受け、それらを日々の思考と感情に共有させ作品に落とし込む。

Yasumasa Yonehara
熊本県生まれ。『egg』『smart girls』を創刊したガールズカルチャーの第一人者。キュレーターとしては若手アーティストの発掘を精力的に行い数々の個展やグループ展などを開催している。

→目次に戻る

●創作の出発点は？

好きな音楽、映画ポスターのジャケットやアニメのイラストから**衝撃を受けた時の消化方法**が自分も描くこと、でした。

作品情報
右ページ「あいつ」1620 × 1303mm キャンバス、アクリル 2022
左ページ左上「pray」530 × 445mm キャンバス、アクリル 2022
左ページ右上「結われる赤い糸」200 × 200mm 画用紙、クレヨン 2022
左ページ左下「白い世界」91.5 × 65cm 画用紙、クレヨン 2021

●影響を受けた場所は？

東京です。特に中央線沿いの街。散歩などちょっとしたお出かけが楽しくなるような、アイデアの種がたくさん落ちている場所だなと思います。他の国に行った時の衝撃もすごいですが、やっぱり日々の些細な衝撃は塵積もって自分への影響に大きく繋がっています。

●創作の目的地は？

こうあるべきという潜在的な信仰を壊し、周りに**自然体のコミュニケーションを促す**ことができるような、存在が温かくなる作品を描けるようになっていたいです。

●今、一番行きたいのは？

フランスです。自分が国外で展示に参加した数少ない国のうちのひとつです。また自分に大きく衝撃を与えたアニメーションにはフランスのものが多くあり、その土地から出る空気感や価値観を実際に触れに行きたいです。

フランスのアニメは日本のアニメと親交が深い部分もあるので「やっぱり自分と通ずるものがあったんだ!」と思うのかなど、日々想像を膨らませていることの答え合わせもしたいです。

広告 Advertisement

OMOTENASHI Selection Presents

日本在住外国人有識者が選んだ おもてなし逸品8選

OMOTENASHI SELECTION

おもてなしセレクションは、日本の優れた“おもてなし心”あふれる商品・サービスを発掘し、世界に広めることを目的に、2015年に創設されたアワードです。日本在住外国人有識者に「“日本ならでは”の魅力にあふれている」と認められた対象を、おもてなしセレクション受賞商品・サービスとして認定しています。

福岡県にあるプリン専門店で開発したプリンとロールケーキのセットで、食材の品質の高さが味わえる魅力的な商品です。日本ならではの味で、イギリス人にも人気な味わいのセットです。

イギリス出身／クリエイティブディレクター

ご購入はこちら
https://purinsusume.official.ec/items/46770017

日本刀と同じ素材の「玉鋼」から本物の刀鍛冶が制作した、玉鋼製刀剣型ペーパーナイフで高級感が伝わります。細部へのこだわりや豊富な色あいなども素敵で、本物の刀のようです。

イギリス出身／クリエイティブディレクター

ご購入はこちら
https://hitofuriproject.com

旅行での着替えを減らし、旅の荷物を軽減することに特化した携帯用衣類乾燥バルーンで、とても軽く使いやすいです。ドライヤーだけで簡単に乾かせるので、とても便利な商品と感じます。

イギリス出身／クリエイティブディレクター

ご購入はこちら
https://marvin.co.jp/product

「捺染(なっせん)」という染色技法で染めており、色あざやかな発色が特徴の絵てぬぐいは、芸術性もとても高く、美しいデザインです。3000を超える種類があるというのも驚きです。

イギリス出身／クリエイティブディレクター

ご購入はこちら
https://www.hamamo.net/shopbrand/item_etenu/

旅館 比与志

旅館 比与志／埼玉県

埼玉県の秩父にあるこの旅館での滞在は、
都心に近いながらも雄大な自然に癒されそう。
宿もSF風デザインのパウダールームや、隔週で変わる
季節の旬が味わえる朝食メニューが魅力的！

スウェーデン出身／レポーター

詳細はこちら
https://hiyoshi-ryokan.com

生キャンドルプレミアムギフトセット

株式会社ブルーミングビレッジ／東京都

4分半湯煎するだけで、知識や道具がなくても、
自宅で作りたての香りを楽しめるアロマキャンドルです。
自分だけのキャンドルを作ることができ、
容器も再利用できるので重宝します！

スウェーデン出身／レポーター

ご購入はこちら
https://namacandle.com

デアイヲ ビヨウエキクリーム
デアイヲ スペシャルクリーム

株式会社Deaiwo／大阪府

年齢・性別・国籍問わず、「人生に優しく寄り添う」
をコンセプトに開発されたスキンケアクリームです。
数日間使用し、お肌のハリ改善が感じられ、
結果が伴う商品だと実感しました。

スウェーデン出身／レポーター

ご購入はこちら
https://www.deaiwo.com

アミノエリアミニマルハイジーン

株式会社ピーキューテクノ／三重県

バッグに入るミニサイズの衛生アイテム4点の
セットです。短期・長期問わず、海外旅行に最適です。
小さなお子様やペットがいる家庭にも効果的で
安全のため、重宝されると思います。

スウェーデン出身／レポーター

ご購入はこちら
https://www.aminoarea.jp

広告に関するお問い合わせ：おもてなしセレクション事務局　URL https://omotenashinippon.jp/prize/contact/

目次に戻る

郵便飛行 Yubinhiko

空の旅の定番は「旅するクラシック」

新井 翔

緊張感漂う弦楽器の音色に耳を傾けながら、目下に広がる大阪のきらびやかな夜景を眺める。モーツァルト作曲「交響曲第25番」。ANAのフライトで毎回楽しみにしているのが、オーディオ番組の「旅するクラシック」。上空に広がる壮大な景色に、クラシックの名曲はよく似合う。松尾依里佳さんの優しい語り口も好きだ。今回は帰省のため、札幌－広島便を利用。札幌行きの復路は朝の便だった。青空に白い雲。流れてきたのは、ニューイヤーコンサートの定番「ラデツキー行進曲」。勇ましく軽快なリズムに「新年も頑張ろう！」と、気持ちを新たにした。

朝ドラを見て飛行機を楽しむ気持ちに

儀間 沙耶香

展望デッキで、出張帰りの夫を乗せたANAの機体が到着するのを見守った。目のいい私は、パイロットさんと目が合った気がしてドキドキ。2歳の娘が「飛行機、かっこいいねえ」とうっとり。朝ドラ『舞いあがれ！』に夢中の私は、夫を無事に運んでくれてありがとう、と感謝の気持ちが込み上げた。私は飛行機が苦手だ。乗るときはいつも大丈夫かな、と不安がよぎる。でも、朝ドラを見て空を飛ぶ奇跡に改めて気づき、楽しまなきゃなと思うようになった。夫のお土産は翼の王国。リクエストしなくても、いつも持って帰ってきてくれる。今月号も面白い！ 私も旅したいとまた熱く思うのでした。

やっと乗れた「JA743A」

浅井 正敏

スイス撮り鉄ツアーの帰阪時。搭乗口60番から66番への変更アナウンス。疲れた体にムチ打ってカメラ鞄を担いでトコトコと。60番から66番は結構遠いのです。66番に駐機しているのは黄色の機体。そうです、「JA743A」。登場当時には、伊丹空港の滑走路端の千里川土手で、待ちかまえていた黄色い機体。朝一番で東京に向かう機体を撮影するために、一時間半かけて伊丹に向かったものです。一台のカメラは動画で、一台は手持ちカメラで黄色い機体を追いかける。青空に映える黄色い機体。大きく引き伸ばして我が部屋の壁を飾っている「JA743A」。懐かしい友人との再会。飲み物サービスで紙コップだけを所望し、いただいた黄色いコップ。机の特等席に鎮座してます。

お便り募集

郵便飛行では、皆様の旅の思い出をお待ちしています。原稿は250字程度、スナップ写真を添えて電子メールかお手紙でお寄せください。お名前、ご住所、電話番号の明記もお忘れなく。採用させていただいた方には、Amazonギフト券3,000円分をお贈りします。

※原稿、写真の返却はできかねます。掲載者の発表につきましては本誌での発表をもってかえさせていただきます。ご了承ください。 ※主催:ANA X『翼の王国』編集部 ※Amazon はAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

3,000円分プレゼント！

宛先

電子メール
ml_prj_tsubasayubinhiko@ana.co.jp
（件名に「郵便飛行お便り募集係」と明記してください）

お手紙
〒103-0027 東京都中央区日本橋2-14-1
ANA X『翼の王国』編集部

→目次に戻る

3 March

今月のANAカレンダー

ANA オフィシャルカレンダー
「Welcome Aboard」2023 年版の旅先を、
ANA の社員ナビゲーターがご紹介します。

3月の
ロケーション

鹿児島
［日本］

Kagoshima, Japan

{ 3月の ANA社員ナビゲーター }

Sae Tabata

ANA 客室センター（CA）
田畑 佐恵

- **所属部署** ……ANA客室センター（CA）
- **出身** ……鹿児島県
- **趣味** ……愛犬との散歩、SUP
- **一番好きな観光地** ……霧島神宮（鹿児島県）

毎月29日は
ANA にキュンの日！

甑大橋（こしきおおはし）と天の川
（甑島（こしきしま）／鹿児島）

Koshiki Ohashi Bridge and Milky Way / Kagoshima

鹿児島県は、温帯から亜熱帯にわたる南北約600kmの広大な県域に、個性あふれる島々が広がります。そして甑島は、薩摩半島の西方約30kmに浮かび、島全体が国定公園に指定されている絶景のスポット。ぜひ、おじゃったもんせ！

おすすめ観光スポット

藺牟田池（いむたいけ）

ラムサール条約登録湿地の「藺牟田池」では、水辺でマイナスイオンをたっぷり浴びながら、春はお花見、秋は紅葉が楽しめます。なだらかな7つの外輪山に囲まれた火口湖で、初心者でも気軽に登山を楽しめる外輪山登山コースもあります。

おすすめグルメ

キビナゴ

黒豚・黒牛・地鶏などのお肉も鹿児島の魅力ですが、郷土料理として欠かせないのがキビナゴです。鮮度が落ちるのが非常に速いので、「キビナゴの刺身」は新鮮なキビナゴがある地域ならでは。酢味噌をからめて、芋焼酎と一緒にどうぞ！

カレンダー特設ウェブサイトへはQRコードから！

ANA Inspiration of JAPAN
A STAR ALLIANCE MEMBER

World's Best Airline Cabin Cleanliness
客室内の清潔さが世界No.1と評価されました。

World's Best Airport Services
空港サービス全般が世界No.1と評価されました。

Best Airline Staff Service in Asia
地上係員や客室乗務員によるサービス品質がアジアでNo.1と評価されました。

www.ana.co.jp

謎解きde世界一周 解答ページ

まだ問題を解いていない人は、p.10、11を先にご覧ください。

1問目 答え 人魚

解説 水面が落ち着いて鏡のようになったとき、水面に映った建物とマーライオンを組み合わせると「人魚」という文字が浮かぶよ。正解は「人魚」だ。

豆知識

「マーライオン」は、「人魚」を表す英語「マーメイド」と「ライオン」を組み合わせて作られた名前なんだ。ライオンのほうは、何百年も前の王様がこの土地で出会ったライオンに由来しているんだとか。シンガポールの国名は現地の言葉で「ライオンの町」を意味しているよ。ちなみに現在、シンガポールにあるマーライオン像は全部で6体。シンガポールに行ったときは、ぜひ探してみよう！

2問目 答え ガム

解説 イラストを文字に直して考えよう。左の枠にあるものは「タコ、ハム、カガミ、カバン」。右の枠にあるものは「ハ、カミ、カン」だ。このときに左から右で没収されている、つまりなくなっている文字は「タ、コ、ム、ガ、バ」。これを並べ替えると「タバコ」と「ガム」になる。正解は「ガム」だ。

豆知識

シンガポールは他の国に比べて規則が厳しいことで有名なんだ。噛んだガムが道に捨てられてしまうことからガムは持ち込み禁止だったり、シンガポール国内では禁煙の区域が多くタバコの持ち込みも禁止されていたりするよ。他に、水のたまったバケツを外に置いておくこともNGなんだ。これはボウフラが湧かないようにして、病原菌を運ぶ蚊の発生を防ぐ目的で決められたルールだよ。

ANAマイレージクラブ／ニュース

国内線特典航空券「今週のトクたびマイル」

■対象路線発表日時：
毎週火曜日12：00頃

■予約発券期間：
毎週水曜日0：00～
翌週火曜日23：59

■搭乗期間：
毎週木曜日から1週間

「今週のトクたびマイル」は、通常よりも少ないマイルでANA国内線特典航空券をご利用いただけるおトクなサービスです。週替わりで発表になる対象路線の中からお好きな旅先を選び、片道3,000マイルからご利用が可能です。ご搭乗日前日までご予約いただけます。

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

ニュース

ANAは定時到着率で世界1位に認定されました

ANAグループは英国の航空データ分析を提供するCIRIUMの「The On-Time Performance Awards」の「ネットワーク部門」※1にて、2022年の国内線・国際線を合わせた運航実績において、全世界ならびにアジア・パシフィックの主要航空会社の中で1位を獲得しました。世界1位は昨年に続き2期連続、アジア・パシフィック1位に選ばれたのは、2018年から4期連続※2となります。日頃ご利用いただいているお客様の定時運航へのご理解・ご協力、また、ANAグループ全社員が一丸となって定時性品質の向上に向けて取り組んできたことにより、今回の受賞が実現いたしました。ANAグループは、これからもすべてのお客様に安心・快適に飛行機をご利用いただけるよう、さらなるサービスの品質向上に向けて取り組んでまいります。

※1　ネットワーク部門はANA、ANAウイングス、Air Japanの3社の運航便が対象です。他社運航コードシェア便は含みません。
※2　CIRIUM社は2009年から表彰制度である「On-time Performance Awards」を行っており、今年で14年目です。2020年は新型コロナウイルス感染症による航空需要低迷により、世界的に運航便数が減少したためアワードは見送られました。

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

サービス

2023年4月1日から オンラインチェックイン機能を拡充します

国内線でご提供しているSKiPサービスは2023年3月31日をもって終了します。SKiPサービス終了に伴い、これまで保安検査場や搭乗口通過時にご利用いただいていた「IC機能」「eチケットお客様控え」「ANAマイレージカード」でのご搭乗も終了いたします。2023年4月1日以降は、オンラインチェックインをご利用ください。ご出発24時間前から20分前まで、お客様のモバイルデバイスにて搭乗手続きと搭乗券発行が可能です。2023年4月1日から、オンラインチェックイン機能を拡充します。これまでは空港でのみ手続きが可能であった便変更（ご予約便よりも早い便）や、アップグレードポイントを利用したプレミアムクラスへの変更が24時間前からオンラインチェックイン操作の中で可能となります。急な予定変更が発生した場合、チェックイン後の取り消しもオンラインで簡単に操作が可能です。オンラインチェックインや変更手続き、予約便の管理はANAアプリのご利用が便利です。My Booking画面でご予約を読み込むと、その後の予約検索が不要となりワンタップで手続きを開始いただけます。新たな機能で、スムーズになったANAでの搭乗体験をぜひお試しください。

▶ 詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

オンラインチェックイン　ANAスマートトラベル

キャンペーン

〈ホノルル線限定〉ANA国際線特典航空券 減額マイルキャンペーン

期間中、対象便において、対象搭乗期間（対象クラスはエコノミークラス・プレミアムエコノミー）のANA国際線特典航空券を、通常より30%割引でご利用になれます！　この機会にぜひ、貯まったマイルを使っておトクにハワイへ旅行しませんか？

※本キャンペーンはウェブサイト限定です。
お電話などからのご予約は、キャンペーンの対象外です。

■**対象搭乗期間：**2023年2月1日（水）～2023年4月26日（水）

■**対象予約・発券期間：**
2023年1月17日（火）17:00（日本時間）～2023年3月31日（金）23:59（予約・発券する国の時間）

▶ 詳しくはキャンペーンサイトをご覧ください。

ニュース

福島空港開港30周年

福島県の空の玄関口として1993年に開港した福島空港は、2023年3月20日（月）に開港30周年の節目を迎えます。これまで、延べ1,230万人以上のお客様にご利用いただき、地域経済の発展と国内外との交流促進に貢献してまいりました。福島空港をご利用いただいた多くのお客様に感謝の意を伝えるとともに、今後も皆様に愛される空港を目指して、2023年度は開港30周年を記念したイベントや各種キャンペーンを実施してまいります。今後も、近くて便利な福島空港を、ぜひご活用ください。

▶ 詳しくは福島空港ウェブサイトをご覧ください。

INFO 06

キャンペーン

「FLY＆DRIVE沖縄石垣島レンタカー満タン返し不要キャンペーン」実施中

※予定台数に達し次第、キャンペーンは終了となります。

ANAでは、1月16日(月)から3月31日(金)までの期間限定で名古屋(中部)発石垣線の1区間にご搭乗いただき、トヨタレンタカー石垣島空港店にてANAのピンクの「ご搭乗案内」用紙をご提示いただいたお客様へ、ガソリン満タン返し不要キャンペーンを実施させていただきます。ぜひ、春休みの機会に、名古屋(中部)発石垣線をご利用いただき、沖縄離島へのご旅行をお楽しみください。

■**予約対象期間：**
2023年1月16日(月)10:00 ～ 2023年3月31日(金)23:59

■**対象搭乗期間：**2023年1月16日(月)～2023年3月31日(金)

詳しくは、キャンペーンサイトをご確認ください。

INFO 07

サービス

無料アプリ「ANA Pocket」で毎日の徒歩移動もマイルに

ANA Pocketは、毎日の通勤や通学、旅行からちょっとした外出まで、すべての移動でポイントが貯まる、楽しくておトクな無料のアプリ。

仕事の年度終わりで移動が多いこの時期に、楽しみをプラス！　無料でお得なクーポンをゲットできて、2023年1月からはANAのマイルも無料で貯められるようになりました。アプリをダウンロードして毎日をANA Pocketと一緒に過ごしませんか？

新規ダウンロード特典
5,000ポイント
プレゼントキャンペーン

対象期間中に「ANA Pocket」アプリをダウンロードすると、もれなくアプリ内で使えるPocketポイントを5,000ポイントプレゼントします。

■**対象者：**ANA Pocketアプリをダウンロード後、メールアドレスとパスワードのご登録および会員登録をされた方

詳しくは、キャンペーンサイトをご確認ください。

ニュース

日本酒セレクションの新たな銘柄を決定

ANAでは2023年3月から、機内およびラウンジで新たな日本酒の銘柄を提供します。日本酒セレクションは、「第4回世界唎酒師コンクール」で優勝された、『コンラッド東京』アシスタントF&Bマネージャーである北原康行氏のアドバイスをもとに決定しました。季節感を大切にしたラインアップとしています。ANAのお食事とともに、選りすぐりの日本酒をお楽しみください。

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

ニュース

ANA FESTA千歳ロビー店の おすすめ商品をご紹介！

昨冬シーズンのオンライン販売では開始1分で完売したSNOWS(スノー)の「スノーボール 黒」が、新千歳空港限定パッケージで、ANA FESTA千歳ロビー店にて期間限定で販売中！　北海道産の生クリームを生チョコレートでコーティングした、ミルクの香りとコクを味わう生トリュフチョコレートは、柔らかくなめらかな新食感です。販売期間は2023年3月31日（金）までのため、新千歳空港にお立ち寄りの際はぜひお買い求めください！

価格：1,080円（9個入り）

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

INFO 10

ANA Mall／キャンペーン

ANA Mall
「10,000マイルが当たるキャンペーン」実施中！

2023年1月31日（火）に新たにオープンした、ANAグループが運営するインターネットショッピングモール「ANA Mall（エイエヌエー モール）」では、現在、【10,000マイルが当たるキャンペーン】を実施中！　期間中、キャンペーンに参加登録のうえ、ANA Mallにて合計10,000円以上ご購入いただいた方の中から、抽選で100名様に10,000マイルが当たります。この機会にぜひ、ANA Mallをご利用ください！

■キャンペーン期間、参加登録期間：
2023年3月1日（水）15:00～2023年3月31日（金）14:59

※2023年1月11日（水）時点の情報です。予告なく変更になる場合があります。
※ANA MallはANAカードマイルプラス対象サービスです。
※ANA Mallの利用登録には、ANAマイレージクラブへの登録が必要になります。
※マイルでのお支払いによるご購入はキャンペーン対象外です。

詳しくはキャンペーンサイトをご覧ください。

INFO 11

A-style／ニュース

対象サイト：ANAショッピング A-style
「北海道 in グルメジャーニー Japan」に掲載中！
〈A-selection〉北海道美唄産米 彩

北海道美唄（びばい）市の冷涼な気候と澄んだ空気、綺麗な水で育てられた「彩」はもちもちとした食感とふっくらとしたやわらかさ、冷めても硬くなりにくいことが特徴。お届けするお米は、成長過程にて、機内でお馴染（なじ）みの音楽を流し、ここでしか入手できないとびっきりのものに育てあげました。炊き立てをお召し上がりいただくのはもちろん、お弁当にもおすすめです。一粒一粒のつややかな輝き、噛めば噛むほどに感じる粘りと甘みをぜひお楽しみください。また、今なら「北海道 in グルメジャーニー Japan」にて、3倍マイルキャンペーンを実施中！ぜひこの機会に北海道の大自然で育まれたグルメとお酒をお楽しみください。

3倍マイルキャンペーン	**■期間：** 2023年1月26日（木）10:00～2023年4月2日（日）23:59

詳しくはANAウェブサイトをご覧ください。

ANAショッピング A-style
北海道 in グルメジャーニー Japan

商品ページ

ANA GROUP INFORMATION

ANA でんき／キャンペーン

年間最大5,000マイルが貯まる、新規契約キャンペーン！

キャンペーン期間中、ANA でんきに新規ご契約またはお切り替えいただくと、ANA マイレージクラブ会員様には 1,000 マイル、ANA カード会員様には、さらにボーナスマイルとして 400 マイルをプレゼントします。さらに、ご契約を継続していただくことで、ANA カード会員様には毎月 300 マイルが付与されるため、キャンペーンマイルと合わせて年間最大 5,000 マイルが貯まります。この機会にぜひ、ANA でんきにご契約、お切り替えください！

※2023 年８月末時点で ANA でんきをご利用中の方に限ります。
※ボーナスマイルの対象者は、マイル積算時点で ANA でんき申込時にご申告いただいた AMC 番号に統合されたマイル口座内の有効な ANA カードの保有有無で判定します。

■**キャンペーン期間：**2023 年２月１日（水）～ 2023 年４月 30 日（日） 新規ご契約分

ANAでんき

詳しくはキャンペーンサイトをご覧ください。

サービス

ANA「空港アクセスナビ」から JR 東日本の新幹線や特急列車の予約・購入が可能に！

ANA と JR 東日本は空と陸の移動をもっと便利にご利用いただけるよう、ANA の経路検索サービス「空港アクセスナビ」から、JR 東日本のインターネット予約サイト「えきねっと」へ情報を引き継ぐシステム連携を開始しました。「空港アクセスナビ」にて、予約した航空便の情報に基づき空港まで（空港から）の経路検索を行い、JR 東日本管内の新幹線や特急を含む検索結果に表示された「JR 東日本 えきねっと列車予約」ボタンをタップすると、ダイレクトに指定した新幹線・特急券の予約画面に遷移するため、日付、区間、時間などの情報を再度入力する手間がなく、きっぷの予約・購入ができます。

※「空港アクセスナビ」は ANA 航空券をご予約のお客様向けのサービスです。

詳しくは ANA ウェブサイトをご覧ください。

INFO 14

ニュース

世界緑内障週間「ライトアップ in グリーン運動」

島根県出雲市・出雲大社本殿（2022年3月撮影）

3月12日（日）～ 18日（土）は世界緑内障週間です。『日本緑内障学会』は、日本人の中途失明原因疾患の第1位である緑内障への関心喚起のため、全国のランドマークや有志の医療機関を期間中、緑内障のシンボルカラーであるグリーンでライトアップします。ANAグループは『日本緑内障学会』の疾患啓発運動に賛同し、緑内障についての理解促進を支援していきます。

■ライトアップの一例：
出雲大社本殿　3月12日（日）日没～2時間

詳しくは日本緑内障学会のウェブサイトをご覧ください。

INFO 15

お客様のお声にこだわっています

空港別に就航便をまとめた PDF時刻表の配信を始めました

【お客様の声】
旅先を想像できるように就航先を一覧できるようにしてほしい。

ANAでは、インターネットやANAアプリを通じてご予約いただくお客様が増えたことや、時刻表を印刷していたことで生じていた年間約365トンの紙の消費量を見直すことなどを目的に、昨年より冊子の時刻表発行を終了しました。ANAホームページ上で、日時と区間を入力すれば対象の便が瞬時に表示される仕組みになっていますが、就航先の便を一覧で見ながら行き先やスケジュールを決めたいというお声に基づき、空港別に就航先の便をまとめてPDF化した時刻表をANAホームページに掲載しております。時刻表は東京や大阪など全国8エリアのものと全エリアが掲載されているものがあり、ANAのホームページ上でダウンロードすることができます。ぜひご活用ください。

ご意見・ご要望デスク
0120-029-787
携帯電話をご利用の場合
0570-029-787（全国一律料金）

国際電話をご利用の場合など
03-6735-7922（有料）
受付時間 9:00 ～ 17:00（年中無休）

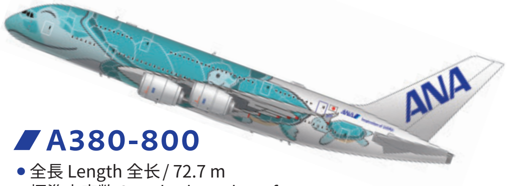
ANAのサービスについての
ご意見・ご要望をお寄せください。
※機内にはご意見をご記入いただける用紙「お客様の声」を搭載しています。客室乗務員にお声をおかけください。

ご意見・ご要望

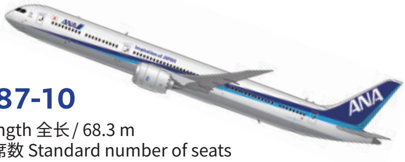
ANAグループ航空機のご案内

ANA 航空集团航班客机指南

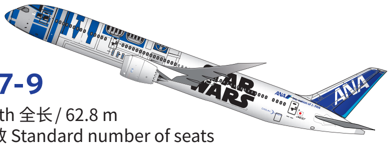
ANA GROUP FLEET INFORMATION



A380-800
- 全長 Length 全长 / 72.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 520



B787-10
- 全長 Length 全长 / 68.3 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 294



B787-9
- 全長 Length 全长 / 62.8 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 /375; 395 (INT: 215; 246)

B767-300
- 全長 Length 全长 / 54.9 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 270 (INT: 202)

AIRBUS A321
- 全長 Length 全长 / 44.5 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 194

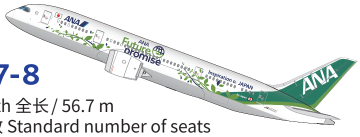
B737-800
- 全長 Length 全长 / 39.5 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 166

BOMBARDIER DHC-8-400
- 全長 Length 全长 / 32.8 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 74

B777-300
- 全長 Length 全长 / 73.9 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 514 (-300 ER: 212; 250)

B777-200
- 全長 Length 全长 / 63.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 392; 405

B777F / B767-300F·300BCF
- 貨物専用機 freighter 货运专机
- 全長 Length 全长 / 63.7 m (54.9m)



B787-8
- 全長 Length 全长 / 56.7 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / 335 (INT: 169; 184; 240)

AIRBUS A320
- 全長 Length 全长 / 37.6 m
- 標準座席数 Standard number of seats 标准座位数 / INT:146

国内線 シートマップ

国際線 シートマップ

ANAの航空機とシートマップを機種別にご覧いただけます。

空港ガイド 国内線

空港ガイド 国際線

就航都市に関する空港情報や基本情報をご案内いたします。

目次に戻る

ANAグループ機内誌『翼の王国』アンケートご協力のお願い

ANAでは、今後のよりよい誌面づくりに向け、アンケートを実施しています。ご協力いただいた方の中から抽選でご当選された方に賞品をお送りします。QRコードよりアンケートフォームへお進みいただき、お答えください。10分ほどで完了する内容です。ぜひご協力をお願いします。

賞品　※画像はイメージです。形や色、香りの種類はお選びいただけません。

A賞（5名様）
なまえ香
“ことばの香り”をイメージした香袋（にほひぶくろ）

B賞（5名様）
冷感桜シリーズ
温度によって色が変わる新しいうつわ

応募締切：毎月月末
詳しくは
アンケートフォームをご覧ください。

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
アンケートでは、お名前・ご住所・電話番号をお伺いします。
ご応募はひと月あたりお一人様1回限りでお願いします。

バックナンバーのお知らせ

ANAアプリで1年分を無料でダウンロード！

『翼の王国』『TSUBASA -GLOBAL WINGS-』のPDF版は、ANAアプリ上で過去1年分をバックナンバーとして閲覧できます。ダウンロードしてお楽しみください。

ANAアプリを立ち上げる ▶ 翼の王国・新聞・雑誌を開く ▶ コンテンツを選択 ▶ ダウンロードしてコンテンツをお楽しみください

紙版の購入も可能です

紙版（冊子）は、オンライン書店よりご購入いただけます。ANAマイレージが貯まる特典もご用意しています。ウェブサイトよりお買い求めください。

購入ページはこちら

国内線機内販売はオンラインへ!

ANA STORE @SKY ご利用ガイド

※国内線機内・ANAラウンジ、一部国際線ANAラウンジ（羽田・成田・関西・ホノルル）からアクセス!

機内販売『ANA STORE@SKY』3つのメリット

お届けは日本国内のみとさせていただきます。
別途送料がかかります。

MERIT 1 マイルが使える! 貯まる!

MERIT 2 ANAカード決済で10%OFF!

MERIT 3 降機後2日間*お買い物が可能

＊機内で設定を行った場合。降機2日後の23：59まで。

機内でのアクセス方法

使い方は簡単。ANA機内専用Wi-Fiへアクセスし、専用サイトを開くとお買い物が楽しめます。
事前にANAアプリのダウンロードがおすすめです。

※ 離陸の約5分後から着陸の約5分前までご利用いただけます。※ 搭乗前までにANA公式モバイルアプリをダウンロード済みの場合。

ANA WiFi Service

機内Wi-Fiにアクセスするために…

1 「機内モード」をON　ON

2 「Wi-Fi」をON　ON

3 ANA-WiFi-Service　ワイヤレスネットワークSSID「ANA-WiFi-Service」を選択

4 ANAアプリを立ち上げ、サイドメニューを開く

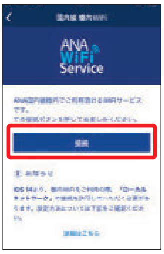
Android　iOS

Androidの場合は左上の☰をタップ

iOSの場合は右下の…をタップ

5 「国内線 機内WiFi」をタップ

6 接続ボタンをタップ



7 ポータルサイト「ANA STORE@SKY」をタップ

■ ブラウザからご利用の場合

「Wi-Fi（無線LAN）」をオンにし、ワイヤレスネットワークSSID「ANA-WiFi-Service」を選択し、接続。
ブラウザを開くと自動的にANA Wi-Fi Serviceポータルサイトが表示されます。

※ 表示されない場合には、URL欄に**www.ana-inflight-wifi.com**を入力するか、右記二次元コードを読み込み、アクセスしてください。
二次元コードは、機内Wi-Fiに接続した状態でないと当該ページへはアクセスできません。

降機後2日間、地上でのお買い物を可能にするには…

サイトTOPページ上部にあるボタンから設定が必要です。

2+ 降機後のご利用設定はこちらから ＞

◀最新情報はこちら

販売商品の一部は『ANA SKY SHOPデジタルブック』でご紹介中!

Check! ANA公式モバイルアプリ「ANA」の事前ダウンロードが便利です!

※ 販売数には限りがございますので、売り切れの際はご了承ください。販売状況・お届け時期については変更になる場合がございます。
※ 機内でつながらなかった場合や、ANA Wi-Fi Serviceの設定がないプロペラ機（DHC-Q400）の場合は下記お客様サポートデスクまでお問い合わせください。お電話でのご注文は承っておりませんのでご了承ください。※ 国際線機内販売とは商品ラインアップが異なります。

お問い合わせ先（A-styleお客様サポートデスク）：0120-257-150
受付時間：月～金 9:00～18:00　土・日・祝 9:00～17:00　※ 左記営業時間は日本時間となります。

※ このサービスは無線LAN技術を使用しています。そのため公衆アクセスが可能な他の無線LANスポットの仕様と同様に、本サービスのアクセスには通信傍受や不正アクセスの可能性があります。本サービスの利用に際しては、お客様の責任において利用端末のファイアウォール、ウイルス対策ソフト等のセキュリティ対策を講じることを、強くお勧めします。
※ 画像はすべてイメージです。

国際線機内販売は パーソナルモニターから!

機内販売ご利用ガイド&商品ラインアップ

International Route In-Flight Shopping User Guide & Product Lineup

空の上の免税店! 国際線『ANA SKY SHOP』3つのメリット

A duty-free shop in the sky! Three merits of ANA SKY SHOP for international routes

MERIT 1
免税価格で買える
Shopping at duty-free prices

MERIT 2
ANAカード決済で 10%OFF!
10% off with ANA Card payment

MERIT 3
百貨店並みの 豊富な品ぞろえ
Wide selection of items comparable to department stores

商品の詳細については、パーソナルモニターまたはANAアプリ内のデジタルブックをご覧ください。

Product details can be viewed on the personal monitor and the digital book available on the ANA app.

購入方法 How to Buy

購入はパーソナルモニターから!

Purchases can be made from your personal monitor!

1 パーソナルモニターで「スカイショップ」または「ショッピング」をお選びください。

Please select “SKY SHOP” or “Shopping” on your personal monitor.

2 パーソナルモニターのタッチパネルから、ご希望の商品をお選びいただき、決まりましたらご注文にお進みください。

Use the personal monitor touch panel to select your desired product(s). Once you are done, proceed to the order process.

3 商品はCA(客室乗務員)がお座席までお持ちいたします*1。商品の代金をお支払いいただき*2、商品をお受け取りください。

A cabin attendant will bring the product(s) to your seat*1. Please pay for the product(s)*2 and collect them.

※ A320機、A380機、その他システム不具合時は、パーソナルモニターからのご注文ができません。ご注文の際はCA(客室乗務員)にお声がけください。

※ Orders cannot be placed from personal monitors on the A320/A380 aircraft and during system malfunction. Please ask a cabin attendant to place an order.

※ 画像はイメージです。 ※ Example only.

*1 お食事サービス中のご注文は、サービス終了後にお持ちいたします。

*1 Product(s) ordered during the meal service will be brought to you after the service.

*2 お支払いは、クレジットカード、ANAギフトカード/ANA旅行券、ANAご利用券/ANA「ダイヤモンドサービス」機内・空港お買い物クーポンのみご利用いただけます。現金、デビットカード、プリペイドカード、ANA発行のデジタルクーポン、キャッシュレス/バーコード決済でのお支払いはできません。(ANAマイレージクラブ Financial Pass Visaデビットカード、ANAマイレージクラブ/Sony Bank WALLET、ANAプリペイドカード含む)

*2 Only the following payment forms are accepted: credit cards, ANA gift cards/ANA travel vouchers, and ANA value vouchers/ANA Diamond Service In-flight/Airport shopping coupons. Payment cannot be made by cash, debit card, prepaid card, digital coupons issued by ANA, or cashless/barcode systems (including the ANA Mileage Club Financial Pass Visa Debit Card, ANA Mileage Club / Sony Bank WALLET, and ANA Prepaid Card).

国際線機内販売 3-4月号特集

“頑張る方”へ贈りたい 新生活おすすめアイテム

Gifts for “the Hard-Workers” You Know : Recommended Items for the New School/Fiscal Year

仕事に勉強に、春は新しい一歩を踏み出す季節でもあります。
そんな頑張る方へエールを込めて贈りたいアイテムを厳選しました。

Business

仕事を頑張りたい方へ

ゼニア ネクタイ ライトブルー

ZEGNA NECKTIE Light blue

¥19,800

ビジネスシーンにおいてまだまだ欠かせないネクタイ。上質な一本を持っていると安心です。

Active

いつもアクティブな方へ

アクアスキュータム ANAオリジナル 晴雨兼用折り畳み傘

AQUASCUTUM ANA ORIGINAL
RAIN OR SHINE FOLDING UMBRELLA

¥10,000

バッグに常備しておきたい折り畳み傘。機能性が高く晴雨兼用で使い勝手の良いアイテムです。

Beauty

美を充実させたい方へ

白鳳堂
桜～SAKURA～ 化粧筆3本セット

HAKUHODO
SAKURA MAKE UP BRUSH SET

¥9,500

柔らかな肌ざわりで使いやすい白鳳堂の化粧筆。
基本の3本がセットでメイク初心者にもぴったり。

Wellness

体調管理が気になる方へ

ガーミン ヴィヴォムーブ スタイル
ブラック ペッパー ナイロン / スレート

GARMIN VIVOMOVE STYLE BLACK PEPPER
NYLON / SLATE

¥42,000

数あるスマートウォッチの中でも、アナログの良さも
取り入れた一本。合わせやすいデザインが魅力。

Study

勉強を頑張りたい方へ

ミセス・グロスマン
ANAオリジナル
ステーショナリーセット

MRS. GROSSMAN'S
ANA ORIGINAL STATIONERY SET

¥3,800

キュートなイラストは見ているだけでテンション
アップ。ケース付きで持ち運びやすいのも便利。

✈2023年3-4月 国際線 商品ラインアップ

March-April 2023 International Route Product Lineup

※ 国内線 機内販売の『ANA STORE@SKY』の商品ラインアップとは異なります。
※ The product lineup is different from that of ANA STORE@SKY in-flight shopping for domestic routes.

価格横のマーク ◆★ について　About the ◆★symbols next to the price

◆課税済みのため、免税品としての申告対象外です。日本入国の際は課税済み商品とお申し出ください。

This product has already been taxed, so it is not subject to declaration as a duty-free item. Upon entering Japan, please treat it as a previously taxed product.

★100mLを超えるため、乗り継ぎがある場合、乗り継ぎ便の機内へ持ち込むことはできません。

This product exceeds 100 ml, so it cannot be carried on board a connecting flight if making a transfer.

No. SL000
ANA
オリジナル ストール
ANA ORIGINAL STOLE
¥00,000◆★

ネクタイ　Neckties

No.SL504
フェラガモ
ネクタイ
FERRAGAMO
NECKTIE
¥23,000

No.SL501
ブルガリ
ネクタイ
BVLGARI
NECKTIE
¥24,700

No.SL506
ゼニア
ネクタイ ライトブルー
ZEGNA
NECKTIE Light blue
¥19,800

No.SL507
ゼニア
ネクタイ ピンク
ZEGNA
NECKTIE Pink
¥19,000

ショール & ストール　Shawls & Stoles

No.SL505
フェラガモ
ツイリー ストール
FERRAGAMO
TWILLY STOLE
¥24,000

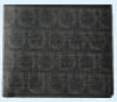
No.SL001
ブルガリ
ストール
BVLGARI
STOLE
¥42,800

No.SL503
エトロ
デリー ショール
ETRO
DHELY SHAWL
¥36,000

No.SL502
エトロ
カルカッタ ショール
ETRO
CALCUTTA SHAWL
¥27,000

バッグ & 革小物　Bags & Leather accessories

No.SL003
フェラガモ
メンズウォレット
FERRAGAMO
MEN'S WALLET
¥43,000



No.SL002
ブルガリ
ブルガリ・ブルガリ
レディースウォレット
BVLGARI
BVLGARI BVLGARI LADIES' WALLET
¥67,500

No.SL822
ロンシャン
ル プリアージュ® キュイール
LONGCHAMP
LE PLIAGE® CUIR
¥29,000

No.SL830
トゥミ
ジャスト・イン・ケース・
バックパック
TUMI JUST IN CASE®
BACKPACK
¥12,000

No.SL820
ラルコバレーノ
ANAオリジナル
ミニウォレット
L'ARCOBALENO
ANA ORIGINAL MINI WALLET
¥25,000◆

No.SL821
レスポートサック
ANAオリジナル ポーチセット
"東京ナイト"
LESPORTSAC
ANA ORIGINAL POUCH SET
"TOKYO NIGHT"
¥5,500

No.SL824
ポーター
パスポート ケース
PORTER PASSPORT CASE
¥15,000◆

No.SL811
ブリーフィング
ANAオリジナル
ショルダーバッグ
BRIEFING
ANA ORIGINAL SHOULDER BAG
¥24,000◆

No.SL808
アッソブ
トラベルポーチ
AS2OV
TRAVEL POUCH
¥8,000◆

No.SL831
トゥミ
ハリソン「グレゴリー」
スリング
TUMI HARRISON
GREGORY SLING
¥35,000

No.SL819
ラガシャアクセサリー
コンパクトウォレット
LAGASHA ACCESSORY
COMPACT WALLET
¥10,000◆

No.SL809
ベルロイ
ハイド アンド シーク
BELLROY
HIDE & SEEK - BLACK - RFID
¥11,000

No.SL818
ハンティング・ワールド
メンズ リバーシブルベルト
HUNTING WORLD
MEN'S REVERSIBLE BELT
¥14,000

時計　Watches

No.SL101
シチズン
エコ・ドライブ
クリスタルラウンドウオッチ
ピンクゴールド
CITIZEN
ECO-DRIVE
CRYSTALS ROUND
WATCH
PINK GOLD COLOR
¥25,000◆

No.SL007
ツェッペリン
LZ126ロサンゼルス
7614-3
ZEPPELIN
7614-3 SERIES
LZ126 LOS ANGELES
¥46,500

No.SL102
セイコー 5スポーツ
ANAオリジナル
自動巻きウオッチ
SEIKO 5 SPORTS
ANA ORIGINAL
MECHANICAL WATCH
¥32,000◆

アクセサリー Accessories

No.SL203
フェラガモ
バレッタ
FERRAGAMO
BARRETTE
¥21,000

No.SL201
アレクサンドル ドゥ パリ
ヴァンドームクリップ &
カメリアピン セット
ALEXANDRE DE PARIS
VENDOME CLIP &
CAMELIA PIN SET
¥22,500◆

No.SL006
ミワ
K18イエローゴールド
5石ダイヤモンド ペンダント
MIWA
K18 YELLOW GOLD
5 DIAMONDS
PENDANT
¥58,500◆

No.SL202
バカラ
クロワゼ ネックレス
SV ターコイズ
BACCARAT
CROISÉ NECKLACE
SV TURQUOISE
¥34,900

No.SL204
ミキモト
パール ペンダント
（ビーンズモチーフ）
MIKIMOTO
PEARL PENDANT
（BEANS MOTIF）
¥29,000◆

化粧品 Cosmetics

No.SL408
コスメデコルテ
イドラクラリティ
薬用 トリートメント
エッセンス ウォーター
【医薬部外品】
DECORTÉ
HYDRA CLARITY
TREATMENT
ESSENCE WATER
¥5,000◆★

No.SL409
コスメデコルテ
リポソーム
アドバンスト
リペアセラム
DECORTÉ
LIPOSOME ADVANCED
REPAIR SERUM TIME
RELEASED
MULTILAMELLAR
LIPOSOMES
¥18,000◆

No.SL406
クレ・ド・ポー ボーテ
ヴォワールコレクチュール n
CLÉ DE PEAU BEAUTÉ
CORRECTING CREAM VEIL
¥6,500◆

No.SL407
クレ・ド・ポー ボーテ
ル・セラム
CLÉ DE PEAU BEAUTÉ
THE SERUM
¥16,000◆

No.SL420
SHISEIDO
アルティミューン™
パワライジング
コンセントレート Ⅲ
SHISEIDO ULTIMUNE
POWER INFUSING
CONCENTRATE Ⅲ
¥17,600◆

No.SL422
ザ・ギンザ
ジャーニーキットⅡ
THE GINZA
JOURNEY KIT Ⅱ
¥11,000◆

No.SL419
SENSAI
センサイ AS
マイクロ ムース
トリートメント s
SENSAI
SENSAI AS
MICRO MOUSSE
TREATMENT
¥18,000◆

No.SL418
アールエムケー
Wトリートメントオイル
RMK
W TREATMENT OIL
¥4,000◆

No.SL403
バイオエフェクト
セラム
BIOEFFECT
EGF SERUM
¥15,000

No.SL415
ランコム
ジェニフィック
アドバンスト N
LANCÔME
ADVANCED GÉNIFIQUE
YOUTH ACTIVATING
CONCENTRATE
¥21,000

No.SL402
アンプリチュード
フェイス プロテクター
Amplitude
FACE PROTECTOR
¥4,200◆

No.SL416
ロクシタン
イモーテル オーバーナイト
リセットセラム
L'OCCITANE
IMMORTELLE
OVERNIGHT
RESET OIL-IN-SERUM
¥9,900

No.SL404
ドクターシーラボ®
VC100エッセンス
ローションEX
285mL
（ポンプタイプ）
DR.CI:LABO
VC100 ESSENCE
LOTION EX 285ml
¥7,000◆★

No.SL423
スリー
バランシング クレンジング
オイル N
THREE
BALANCING CLEANSING
OIL N
¥4,000◆★

No.SL414
カネボウ
スクラビング
マッド ウォッシュ
KANEBO
SCRUBBING
MUD WASH
¥2,500◆★

No.SL411
ジバンシイ
スキン PFCT
コンパクト クリーム
GIVENCHY SKIN PERFECTO
COMPACT CREAM SPF 15 PA+
¥7,400

No.SL421
スック
ザ リクイド ファンデーション
115
SUQQU
THE LIQUID
FOUNDATION 115
¥10,000◆

No.SL417
ポール & ジョー
モイスチュアライジング
ファンデーション
プライマー デュオ
PAUL & JOE
MOISTURIZING FOUNDATION
PRIMER DUO
¥5,900

No.SL413
ジルスチュアート
イルミネイティング セラム
プライマー セット
JILL STUART
ILLUMINATING SERUM PRIMER SET
¥5,400◆

No.SL412
ジルスチュアート
ルージュ リップブロッサム
トリオ
JILL STUART
ROUGE LIP BLOSSOM TRIO
¥6,800◆

No.SL405
クラランス
リップコンフォートオイル
トリオ
CLARINS
LIP COMFORT OIL TRIO
¥7,200

No.SL410
エリザベス アーデン
エイトアワー
リッププロテクタント
スティック トリオ
ELIZABETH ARDEN
EIGHT HOUR CREAM®
LIP PROTECTANT
STICK SPF 15 TRIO
¥3,900

No.SL401
アディクション
ザ アイシャドウ アディクション
クォード パレット Ⅱ
ADDICTION
THE EYESHADOW ADDICTION
QUAD PALETTE Ⅱ
¥7,200◆

雑貨 Miscellaneous

No.SL005
モンブラン
マイスターシュテュック
プラチナ
クラシックボールペン
MONTBLANC
MEISTERSTÜCK
PLATINUM-COATED
CLASSIQUE
BALLPOINT PEN
¥42,200

No.SL814
フィルストン
コシノジュンコ監修
フラットリーダー
FILSTON
FLAT READER DIRECTED BY
JUNKO KOSHINO
¥8,800◆

No.SL807
アクアスキュータム
ANAオリジナル
晴雨兼用折り畳み傘
AQUASCUTUM
ANA ORIGINAL
RAIN OR SHINE
FOLDING UMBRELLA
¥10,000◆

No.SL004
ガーミン
ヴィヴォムーブ スタイル
ブラック ペッパー
ナイロン / スレート
GARMIN VIVOMOVE STYLE BLACK
PEPPER NYLON / SLATE
¥42,000◆

No.SL828
テクタイト
ショットナビ
Voice Laser Red Leo
TECHTUIT SHOT NAVI
Voice Laser Red Leo
¥32,700◆

No.SL829
ソニー
WF-1000XM4
Sony
WF-1000XM4
¥35,000◆

No.SL823
ミセス・グロスマン
ANAオリジナル
ステーショナリーセット
MRS. GROSSMAN'S
ANA ORIGINAL STATIONERY SET
¥3,800◆

No.SL813
フェイラー
ANAオリジナル
シュニール織り タオルセット
"桜"
FEILER ANA ORIGINAL CHENILLE-
WEAVE FACECLOTH SET "SAKURA"
¥4,200

雑貨　Miscellaneous

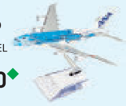
No.SL812
ディアモロッコ
ANAオリジナル バブーシュ（ラベンダー）
DEAR MOROCCO ANA ORIGINAL BABOUCHE（LAVENDER）
¥5,000◆

No.SL827
サンリオキャラクターズ
ANAオリジナル
サンリオキャラクターズセット
SANRIO CHARACTERS
ANA ORIGINAL
SANRIO CHARACTERS SET
¥3,500◆

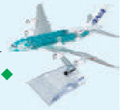
No.SL804
ANA
フライトベア
ANA
FLIGHT BEAR
¥3,500◆

No.SL815
ファイヤーキング
スタッキングマグ
ANA HONU（ラニ）
FIRE-KING
STACKING MUG ANA HONU（LANI）
¥5,400◆

No.SL801
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONUモデル
（1号機）
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONU MODEL
（UNIT 1）
¥4,500◆



No.SL802
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONUモデル
（2号機）
ANA
AIRBUS A380
FLYING
HONU MODEL
（UNIT 2）
¥4,500◆



No.SL817
白鳳堂 桜～SAKURA～
化粧筆3本セット
HAKUHODO SAKURA
MAKE UP BRUSH SET
¥9,500◆

No.SL833
ヤーマン
メディリフト
YA-MAN
Medi Lift
¥25,000◆

No.SL825
リファ
リファイオン
ケアブラシ
ReFa
ReFa ION
CARE BRUSH
¥5,500◆

No.SL826
リファ
リファビューテック
ストレートアイロン
ReFa
ReFa BEAUTECH
STRAIGHT IRON
¥20,000◆

食品　Foods

No.SL810
ボワシエ
フルーツ リゴレット
BOISSIER
FRUITS RIGOLETTE
¥3,200

No.SL816
ジュゼッペ ジュスティ
バルサミコクリーム
ギフトセット
GIUSEPPE GIUSTI
BALSAMIC CREAM
GIFT SET
¥3,800◆★

No.SL832
ヴァローナ
コフレ・デギュスタシオン
VALRHONA DEGUSTATION 8 GRAND CRUS 32 MILK & DARK CHOCOLATE SQUARES GIFTBOX
¥3,300

酒　Liquor

No.SL601
バランタイン 17年
BALLANTINE'S
17 YEARS OLD
¥8,800★

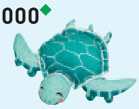
No.SL602
知覧醸造
正木
（ANAオリジナルパッケージ）
CHIRAN-JYOZOU
MASAKI
（ANA ORIGINAL PACKAGE）
¥3,500◆★

A380機　販売商品　Sold on A380

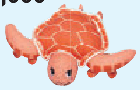
No.915
ANA
AIRBUS A380 FLYING
HONUモデル（3号機）
ANA
AIRBUS A380 FLYING HONU MODEL
（UNIT 3）
¥4,500◆

No.H803
ANA
HONU ぬいぐるみ
（ラニ）
ANA
HONU SOFT TOY
（LANI）
¥3,000◆

No.H805
ANA
HONU ぬいぐるみ
（カイ）
ANA
HONU SOFT TOY
（KAI）
¥3,000◆



No.H806
ANA
HONU ぬいぐるみ
（ラー）
ANA
HONU SOFT TOY
（LA）
¥3,000◆



※20歳未満の方の飲酒および20歳未満の方への酒類の販売は法律で禁止されております。
※The consumption of alcohol by persons under 20 years of age and the sale of alcoholic beverages to persons under 20 years of age are prohibited by law.

たばこ TOBACCO

たばこの販売を免税価格にて行っております。
商品詳細に関しましては、パーソナルモニターからご確認ください。
※ A320機の一部の機材では、パーソナルモニターに商品掲載がございません。ご注文の際は、CA（客室乗務員）にお声がけください。

20歳未満の方の喫煙は法律で禁止されております。20歳未満の方のたばこの購入は、お断りしております。
年齢確認をさせていただく場合がありますので、ご了承ください。
Cigarettes are also available. Please check the product information on your personal monitor.
※ The items are not shown on the personal monitor of some A320 aircraft. Please ask a cabin attendant to place an order.

対象の商品は
プリオーダーサービス内の
このマークが目印！

プリオーダーサービス 20%OFF キャンペーン

Pre-Order Service 20% Off Campaign

詳細はここを
CHECK！

対象商品をANAカードで決済いただくと、販売価格の20%OFFでご購入いただけます。
Pay for eligible items with ANA Card and receive a 20% discount off the retail price.

対象期間	2023年 3/6（月）～4/30（日）ご搭乗分

詳細はここを
CHECK！

事前に予約＆機内で受け取り！

便利なプリオーダーサービス

The convenient Pre-Order Service has many merits!

プリオーダーサービスって？ What is Pre-Order Service?

航空券をご予約・ご購入後、機内販売商品を事前に予約注文できる便利なサービスです。
ご搭乗3日前までご予約*1が可能です。

The Pre-Order Service is a convenient service. After reserving and purchasing your flight ticket, go online to check out and order items in the in-flight magazine before your flight. Items may be pre-ordered up to 3 days before the date of departure.*1

＊1 ご搭乗の前月22日〜3日前（日本時間午後11時59分お申し込み完了分まで）。
＊1 From the 22nd of the previous month to 3 days before the date of departure (for orders placed by 11:59 p.m. JST).

MERIT 1

『ANA SKY SHOP』には掲載していない商品が満載！

It has many items not listed in ANA SKY SHOP!

MERIT 2

欲しい商品や人気商品をお取り置きできるので安心

You can have your desired item or a popular item set aside.

ご利用方法 How to order

1 ANAアプリまたはANA WEBサイトより予約情報を入力し、予約確認画面を開く。（ANAアプリの場合は、さらに「予約詳細」をタップ）

Enter your booking information on the ANA app or the ANA website, and open the booking confirmation screen (for the ANA app, then tap "Reservation details").

※ 画像はイメージです。
※ Example only.

2 ①サービスタブをタップ ②「機内免税品プリオーダーサービス」メニューをタップ。

① Tap the Service tab.
② Tap the "In-flight Duty Free Pre-order Service" menu.

3 画面に従って商品の予約を進める。

Pre-order an item by following the instructions on the screen.

4 申し込み完了後、登録したメールアドレス宛に「受付完了」メールが届き、その後「お取り置き結果のご案内」メールにてお取り置き可否のお知らせ*2が届く。

After placing your order, an "Order Received" e-mail will be sent to your registered e-mail address, followed by "Your Order Status" e-mail to notify whether the item can be set aside.*2

＊2 在庫状況によりお取り置きできない場合がございます。
＊2 Please note that we may be unable to set aside an item depending on stock availability.

5 ご搭乗後、CA（客室乗務員）にプリオーダーサービスにてご予約の旨を伝える。4のプリオーダー番号が記載された「お取り置き結果のご案内」メールを見せ、お支払い後に商品を受け取る。

After boarding, inform a cabin attendant that you have placed an order through the Pre-Order Service. Show "Your Order Status" e-mail with the pre-order number from 4 Pay and then receive your item.

操作方法に関するお問い合わせは、ANA国際線予約・案内センターまで
［受付時間］午前8時〜午後7時、午後10時〜翌午前8時／年中無休
0570-029-333（全国一律料金） **03-6741-6685**（有料電話）

Operation inquiries: ANA International Flight Reservation and Information Center [Hours] 8:00 a.m. - 7:00 p.m., 10:00 p.m. - 8:00 a.m. (following day) / 365 days/year **+81-3-6741-6685** (pay call)

ご搭乗に際してのお願い

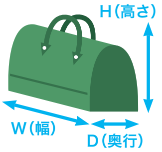
航空法に基づく保安検査の義務化について

凶器や危険物の航空機内への持ち込みは航空法により禁止されています。また、航空法改正に伴い2022年3月10日から、航空機搭乗前の保安検査の受検が義務化されます。 保安検査を受けずに保安検査場より先に進んだ場合、航空法違反となり、1年以下の懲役または50万円以下の罰金が科せられる場合があります。ご搭乗の際は、保安検査員や関係職員の指示に従い、保安検査を受検いただきますよう、お願い申し上げます。

機内安全のため、持ち込み手荷物削減にご協力をお願いいたします

機内持ち込み手荷物について
（お1人様1個まで）

機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために、機内へ持ち込めるお手荷物は、身の回り品（ハンドバッグ、カメラ、傘など）のほか、下記の条件のお手荷物1個となります。なお、下記のサイズ以内のお手荷物の場合でも、客室内に収納できない場合にはお預かりの手荷物として貨物室に搭載させていただく場合がございますので、ご了承ください。下記サイズを超えるお手荷物（キャリーバッグ、ベビーカー、麻袋など）はお預けください。



※3辺の合計には付属品（ハンドル・車輪など）を含みます。

お持ち込みお手荷物のサイズ

	3辺の合計	H（高さ）	W（幅）	D（奥行）	重量
ANA（下記を除く） エア・ドゥ、ソラシド エア(SNA)、スターフライヤー	115cm 以内	55cm	40cm	25cm	10kg まで
ANA（機種Q4A） IBEXエアラインズ、オリエンタルエアブリッジ	100cm 以内	45cm	35cm	20cm	10kg まで

機内でのお願い

安全かつ快適にお過ごしいただくため、お手荷物は座席上の共用収納棚、または前の座席の下に収納してください。通路・非常口付近など、非常時に脱出の妨げになる場所へお手荷物を放置することは、法令で禁止されています。前に座席のない席（スクリーン前・隔壁前）は、足元にお手荷物は置けません。お客様の安全のため、収納状況が適切でない場合には客室乗務員が声をかけさせていただきますので、指示に従ってください。

● ギターなど楽器類

機内持ち込みサイズを超える楽器（ギターなど）は、あらかじめお客様にて梱包のうえ、カウンターにてお預けください。機内に持ち込む場合には、別途料金が必要となる場合がございますので、ご予約の際にお問い合わせください。国内線では、ギター、小型楽器（90㎝以内）、コントラバス専用の輸送ケースもご用意しております。詳しくは、予約センターまでお問い合わせください（ただし、使用状況によりご用意できない場合もあります）。

● キャリーバッグにご注意ください

機内の収納スペースには限りがあるため規定サイズ内でも持ち込みできない場合があります。

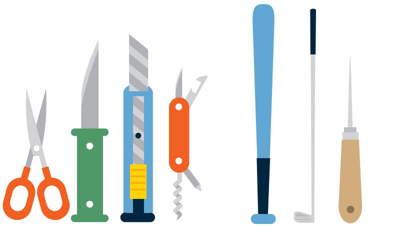
● ライターは1人1個まで

喫煙用のライターはお1人様1個に限り、持ち込みができます。オイルタンク式、葉巻用ライター、プリミキシングライター（ターボライター、ジェットライター、ブルーフレームライター等）、不測の作動防止機能のないリチウム電池で駆動するライターは持ち込みできません。ライターの置き忘れにご注意ください。

機内持ち込み制限品の取り扱いについて

ハサミ・ナイフ類、その他凶器となり得る物品をお持ちの場合は、手荷物カウンターでお預けいただくか、「放棄品箱」へ廃棄願います。保安検査強化にご理解とご協力をお願いいたします。また、引火性物質等の危険物は航空機内への持ち込み、およびお預かり手荷物としての取り扱いはできません。危険物を所持している場合は、出発保安検査場に設置されている「放棄品箱」に廃棄願います。

● 刃物類の機内への持ち込みは航空法違反となり、2年以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられる場合があります。



ナイフ/ハサミ類　先の尖った物/バット類

※モデルガン等の凶器類似品等も機内持ち込み禁止です。

国土交通省：航空機搭乗前の保安検査を受けるにあたっての注意事項について

詳細

【国際線】TOPICS

機内持ち込み手荷物の制限

❶1容器あたり100mℓを超える液体物・ジェル・エアゾール類を機内にお持ち込みいただくことはできません。

❷1容器あたり100mℓ以下の液体物・ジェル・エアゾール類は個数にかかわらず機内持ち込み可能です。ただし、保安検査および搭乗の際に1ℓ以下の再封可能なジッパー付保存袋1枚に入れ、機内持ち込み手荷物とは別に検査を受ける必要があります。容器の大きさが100mℓを超えるものは、中身の液体の量が100mℓ以下でも持ち込みは不可となります。

❸保安検査後の免税店等で購入した液体類は機内持ち込みが可能です。ただし、海外で乗り継ぎをする場合には、没収などの可能性がありますので、当該国のルールに従う必要があります。

※日本で乗り継ぎがある場合、機内で購入された免税品であっても上記❶❷のルールが適用となり100mℓ以上のものは没収となります。詳細はANA SKY WEBをご覧ください。

ライターの制限（海外空港発便）

中国（香港を除く）、インド、フィリピン、ミャンマーを出発する全便において、航空機へのマッチ・ライターの持ち込みは禁止されています。お預けになる手荷物の中に入れることも禁止されていますのでご注意ください。

お客様のご理解とご協力をお願いいたします。

ANAおからだの不自由な方の相談デスク

ANAおからだの不自由な方の相談デスクでは、病気やけが・障がいによりおからだの不自由なお客様に、安心して快適な空の旅をお楽しみいただけますよう、航空機のご利用に関するご相談やご希望を伺っております。

以下のお客様は必ず事前にお知らせください。

▶ 機内で医療用酸素ボンベや酸素濃縮器（POC）を使用されるお客様（医師の搭乗許可・診断書が必要です）
▶ その他の医療機器を使用されるお客様
▶ ストレッチャー（簡易ベッド）を使用されるお客様
▶ 保育器を使用されるお客様
▶ その他機内で特別な医療行為を必要とされるお客様
▶ お手伝いが必要な方が10名以上いらっしゃる団体のお客様

TEL 0120-029-377
0570-029-377（全国一律料金）
☎ 03-6741-8900
※携帯電話からはフリーダイヤルをご利用いただけません。
FAX 0120-029-366（年中無休 9:00～17:00）

ANAでは、耳や言葉が不自由で電話ができないお客様へ、TV電話での手話やチャットなどを使い、リアルタイムでANAオペレーターとやりとりができる「ANA専用代理電話サービス」をご提供しております。 詳細

機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために

ご搭乗の皆様にご協力いただく事項がございます。

Tips for a Safe and Comfortable Flight

We ask for your cooperation on the following matters.

Consejos para un Vuelo Seguro y Cómodo

Le pedimos su cooperación en lo siguiente.

深部静脈血栓症 / 肺塞栓症（いわゆるエコノミークラス症候群）の予防

To Reduce the Risk of Deep Vein Thrombosis / Pulmonary Embolism (So-called Economy-class Syndrome)

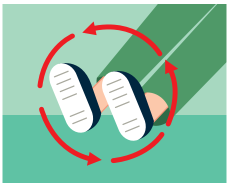
Para Reducir el Riesgo de Trombosis Venosa Profunda o Embolia Pulmonar (el denominado Síndrome de la Clase Económica)

長時間同じ姿勢で座っていると、足の静脈にうっ滞が起こり、血のかたまり（深部静脈血栓）が生じることがあります。この血のかたまりの一部が血流に乗り、肺に流れて肺の血管を閉塞してしまうと（肺塞栓）、胸痛や息切れが起こり、最悪の場合には死に至ることもあります。深部静脈血栓症を予防するために適度の水分を摂り、アルコールは飲みすぎず、足の運動をこまめに行いましょう。

Sitting cramped for long periods may interfere with blood flow, and consequently, a blood clot develops in the deep leg veins (Deep Vein Thrombosis; DVT). A blood clot may travel to the blood vessel of the lungs causing a blockage. This is called a pulmonary embolism, which cause a chest pain, difficulty of breathing and may be fatal. In order to prevent DVT, drink sufficient water, moderate your intake of alcohol, and stretch your legs frequently.

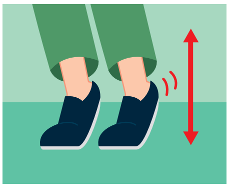
Sentarse en un espacio estrecho por largos periodos podría interferir con el flujo sanguíneo, ocasionando la formación de un coágulo sanguíneo en las venas profundas de las piernas (Trombosis Venosa Profunda; TVP). Un coágulo sanguíneo podría viajar hasta los vasos sanguíneos de los pulmones y causar una obstrucción. Esto se denomina embolia pulmonar, lo que causa dolor en el pecho y dificultad para respirar, pudiendo en algunos casos ser fatal. Con el fin de prevenir la TVP, tome suficiente agua, modere su consumo de alcohol, y estire las piernas con frecuencia.

1 足先を十分に伸ばしたり、曲げたりする。
Bend and flex your feet.
Doble y flexione sus pies.



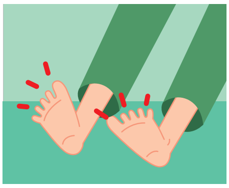
2 足全体をゆっくりと大きな円を描くように回す。
Move your feet in a slow circular motion.
Mueva sus pies lentamente describiendo un movimiento circular.

3 ふくらはぎ全体をこぶしでトントンと軽く叩く。
Use your fist to gently tap your calves.
Use su puño para golpear suavemente sus pantorrillas.



4 足を上下につま先立ちする。
Lift your ankles up and down, bending your feet at your toes.
Levante y baje sus tobillos, doblando sus pies a nivel de los dedos.

5 足の指でじゃんけんのグーをつくる。
Curl your toes.
Arquee sus dedos.



6 足の指でじゃんけんのパーをつくる。
Point your toes.
Extienda sus dedos.

幼児連れのお客様へ　For Passengers with Small Children

座席列の酸素マスクには個数制限があるため、複数の幼児は同じ座席列にご着席いただけません（座席を確保する場合を除く）。機内では座席の移動はお控えください。また、機内には飛行機特有の設備がございます。「ひじ掛け」や「収納式テーブル」などにお子様の指をはさまないようお気をつけください。

Due to the number of oxygen masks per seat row, more than one small child may not be seated in the same row (excluding seat reservation). Please refrain from changing your seats. Also, there is aircraft-specific equipment on board the plane. Please be careful not to let your children catch their fingers in places such as the armrest or retractable table.

ひじ掛け
Armrest

収納式テーブル
Table

座席ベルトの金具
Seatbelt Buckle

化粧室の扉・ゴミ箱のふた
Lavatory Door Trash Box Lid

その他のお願い　Other requests

他のお客様や業務中の社員に対する無断撮影行為は、周囲のお客様へのご迷惑となる場合がありますので、ご遠慮いただきますようご理解とご協力をお願いします。

ANA Group requests all passengers to refrain from photographing other passengers and staff on duty without their consent, as it may cause inconvenience to other passengers. Your understanding and cooperation are highly appreciated.

機内で安全かつ快適にお過ごしいただくために

ご搭乗の皆様にご協力いただく事項がございます。

Tips for a Safe and Comfortable Flight

We ask for your cooperation on the following matters.

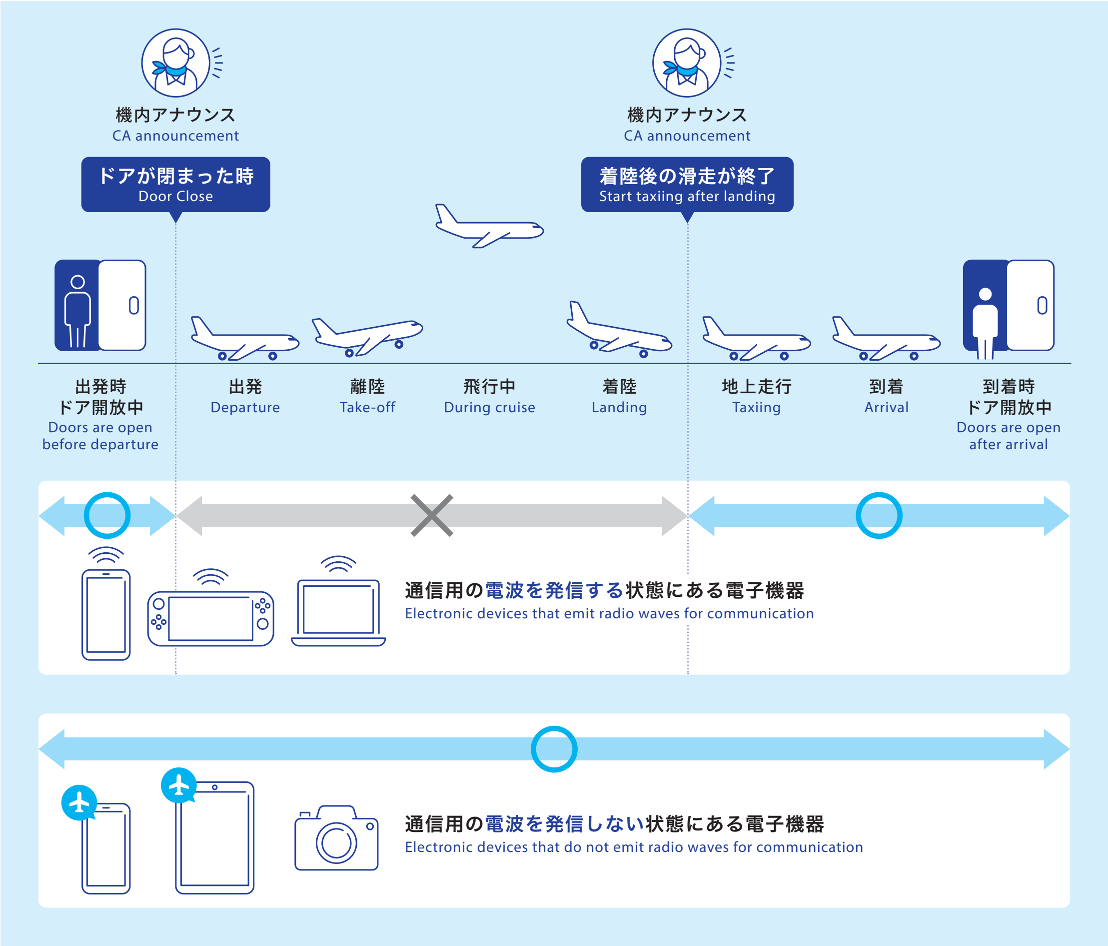
Consejos para un Vuelo Seguro y Cómodo

Le pedimos su cooperación en lo siguiente.

機内での電子機器の使用制限について
Restrictions on Use of Electronic Devices on Board

国土交通省が告示で「航空機の運航の安全に支障を及ぼすおそれのあるもの」について、以下のとおり定めています。出発時「飛行機のドアが閉まった時」から「着陸後の滑走が終了する時」まで、下記の電子機器の使用が制限されています。

The devices listed below have been stipulated by Japan's Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism (MLIT) as having the potential to affect the safety of flight operations as follows.
From when the doors are closed for departure until the aircraft starts taxiing after landing, use of electronic devices listed in below is restricted.



作動時に通信用の電波を発信する状態にある以下の電子機器はご使用になれません。（出力100ミリワット以下のものを除く）機内モード等の電波を発信しない状態（設定）にするか、電源をお切りください。

（注）客室乗務員がアナウンスにてお知らせいたします。

航空機外の設備と無線通信を行う状態にある携帯電話（スマートフォン含む）、パーソナルコンピューター、携帯情報端末、電子ゲーム機、携帯型データ通信端末、トランシーバー、無線操縦玩具、ワイヤレスマイク

（注）機器同士のBluetooth接続（ワイヤレスヘッドホン、医療機器等）やWi-Fi接続（電子ゲーム機等）は常時ご使用になれます。

Electronic devices that emit radio waves, as follows, cannot be used. (This excludes any of the devices listed below that have an output power of 100 mW or less.) Please set such devices to not emit radio waves or turn them off.

(Note) Cabin attendants will be making an announcement.

Cell phones (including Smartphones), Personal computers, Personal digital assistants, Electronic games and Mobile routers that communicate by radio waves to facilities outside the aircraft,Transceivers, Radio-controlled toys, Wireless microphones

(Note) Bluetooth connection between devices (such as wireless headphones and medical equipments) and Wi-Fi connection (for electronic games) can be used at any time.

作動時に通信用の電波を発信しない状態*にある電子機器については、すべての飛行機において基本的に常時ご使用になれます。

携帯電話（スマートフォン含む）、パーソナルコンピューター、医療機器、DVDプレーヤー、デジタルカメラ、電子機器等

＊通信用の電波を発信しない状態（設定）とは、電源をON（入）にしていても通話やメールの送受信、インターネット機能がOFF（切）になっている状態を指します。

- 携帯電話での通話は周囲のお客様のご迷惑になりますのでお控えください。
- 機長が安全運航に支障があると判断した場合、使用可能な時期であってもご使用をお控えいただく場合がございます。ご了承ください。
- 当ページ記載の出力100ミリワット以下の電子機器であっても、その電子機器の使用により他のお客様 に不快感を与えたり、迷惑または危険を及ぼしたりするおそれがある場合はご使用をお控えいただきます。
- 記載のある電子機器以外でも別途当社の定めにより使用を制限している機器がありますので、電子機器の使用状況について客室乗務員が声をおかけする場合がございます。またペースメーカー等、医療機器をご使用のお客様が近くにいらっしゃる場合、電子機器のご使用をお控えいただくこともありますのでご協力をお願いいたします。
- 出発時の非常用設備に関するご案内（VTR上映／客室乗務員のデモンストレーション）にご注目ください。また安全に関する客室乗務員からのご案内にご注意ください。
- 緊急時脱出の妨げとなるような電子機器類は、前の座席の下または座席の上の物入れにご収納ください。また、電子機器が座席の間に挟まって破損する場合がありますので、保管にはご注意ください。
- 携帯電話（スマートフォン含む）、電子ゲーム、DVDプレーヤーなどをご使用の際は、周りのお客様へのご配慮をお願いいたします。

Electronic devices that do not emit radio waves for communication* can generally be used at any time.

Examples: Cell phones (including Smartphones), Per-sonal computers, Medical equipments,DVD players, Digital cameras, e-book readers, etc.

*Means the sending/receiving of phones/mails and the internet function is set to OFF even when the power is turned ON. Cell phones functions should be set to "flight", "self", "radio wave off", "offline" or "personal" modes (names differ according to company).

- Please be considerate of other passengers and refrain from making phone calls.
- The use of electronic devices may still be prohibited at any time for safety reasons if the pilot determines that their usage will interfere with flight operations. Your kind understanding will be appreciated.
- Even if your electronic deviceis listed on this page and has an output power of 100 mW or less, you may beasked to refrain from using it if there is a risk that it will cause discomfortor inconvenience to or endanger other passengers.
- ANA may restrict the use of electronic devices other than those listed and cabin attendants may ask for your cooperation. If passengers using medical equipment such as pacemakers are seated nearby, you may be asked to refrain from using electronic devices.
- Please be sure to check the safety information provided by the cabin attendants or the safety video. Also, please pay attention to other safety-related instructions by the cabin attendants.
- Please store your electronic devices under the seat in front of you or in the overhead compartment so that they will not obstruct evacuation in the event of an emergency. Please also take care not to damage your electronic devices by storing them (and getting them stuck) between the seats.
- Please use your cell phones, electronic games and DVD players, etc., with consideration for other passengers on board.

機内の安全を阻害する行為について　Unruly Behaviors on Board　Comportamientos Indisciplinados a Bordo

航空機の安全を害する行為のほか、機内の人や財産に危害を及ぼす行為、機内の秩序を乱す行為、機内の規律に違反する行為は「航空法第73条の3」で禁じられています。特に国土交通省が定めた以下の行為については、機長の命令に背き行為を中止しなかった場合、50万円以下の罰金が科せられます。安全運航のためにご協力をお願いいたします。

- 乗降口または非常口の扉の開閉装置を操作すること
- 化粧室で喫煙すること（喫煙には、電子タバコや加熱式タバコ等、蒸気を発生させるものも含む）
- 乗務員の職務を妨害し、安全の保持等に支障を及ぼすおそれがある行為をすること
- 告示により禁止された電子機器を使用すること
- 指示に従わず座席ベルトを着用しないこと
- 離着陸時において、座席の背、テーブル、フットレスト（レッグレスト）を所定の位置に戻さないこと
- 非常脱出の妨げになる場所へ手荷物を放置すること
- 告示により定められた消火器、非常用警報装置、救命胴衣等を操作または移動すること

Acts jeopardizing the safety of the aircraft, harming the passengers or their properties on board, disrupting the order in the cabin, or disturbing the discipline in the cabin are prohibited by the "Civil Aeronautics Law of Japan, Article 73-3". For the following specific behaviors stipulated by the MLIT, if you do not stop such acts despite the Captain's order, you will be subject to a fine up to 500,000 JPY. We ask for your cooperation for a safe flight.

- Operating the handle or other mechanisms of a cabin door or an emergency exit
- Smoking in the lavatory. This includes the use of smoking devices that generate vaper.
- Interfering with crew duties, which may hinder the safety of the aircraft
- Using electronic devices prohibited by the MLIT ministerial notice
- Not following the instruction to fasten the seat belt
- Not returning the seat back, table, or footrest (legrest) to its original position during takeoff or landing
- Leaving baggage in a place hindering the emergency evacuation
- Using, operating, or moving of fire extinguishers, evacuation signal system, life vests, etc. stipulated in the MLIT ministerial notice

Las acciones que pongan en peligro la seguridad de la aeronave, inflijan daño a los pasajeros o a sus propiedades a bordo, alteren o perturben el orden en la cabina, o perturben la disciplina en la cabina, están prohibidas según el "Artículo 73-3 de la Ley de Aeronáutica Civil de Japón". En el caso específico de los siguientes comportamientos estipulados por el MLIT, si usted no se detiene a pesar de recibir la orden del capitán, estará sujeto a una multa de hasta 500,000 yenes. Le pedimos su cooperación para un vuelo seguro.

- Manipular la manija u otros mecanismos de una puerta de la cabina o de una salida de emergencia
- Fumar en los baños (incluyendo también los dispositivos para fumar y los productos que generan vapor)
- Interferir con las tareas de la tripulación, lo cual podría comprometer la seguridad de la aeronave
- Utilizar dispositivos electrónicos prohibidos por la notificación ministerial del MLIT
- No seguir la instrucción de abrochar el cinturón de seguridad
- No regresar el respaldo del asiento, la mesa o el reposapiés a su posición original durante el despegue o aterrizaje
- Dejar su equipaje en un lugar que dificultaría la evacuación de emergencia
- Utilizar, manipular o mover de lugar los extintores, el sistema de señales de evacuación, los chalecos salvavidas, etc., estipulados en la notificación ministerial del MLIT

オーディオ番組

各40分プログラム（ラジオ放送を除く）

1 CH ラジオ放送【NHK第一放送】

その日の出来事を素早く伝えるニュースなど、
生活に密着した、さまざまな情報をお届けします。

※下記の各一部機材でご利用いただけます。
B737-800、B777-200、B777-300

8 CH 演歌・歌謡～心のふるさと～

JAPANESE MUSIC

春一番
キャンディーズ
（渡辺音楽出版）

グッド・バイ・マイ・ラブ
アン・ルイス
（ビクターエンタテインメント）

逃避行
麻生よう子
（ソニー・ミュージックレーベルズ）

ヘッドライト
新沼謙治
（日本コロムビア）

せんせい
森 昌子
（ホリプロ）

おゆき
内藤国雄
（ソニー・ミュージックレーベルズ）

雪割草
松原のぶえ
（日本コロムビア）

花も嵐も
山本譲二
（テイチクエンタテインメント）

歩
北島三郎
（日本クラウン）

いっぽんどっこの唄
水前寺清子
（日本クラウン）

パーソナリティ：**小林奈々絵**（フリーアナウンサー）
1983年石川県出身。「走れ！歌謡曲」など演歌・歌謡曲の音楽番組のパーソナリティを数多く務めている。

9 CH Music Travel-70's & 80's

JAPANESE MUSIC　POP/ROCK and more

君だけに
少年隊（ジャニーズ出版）

最愛
柏原芳恵（ユニバーサル ミュージック）

フラワーソング特集

サボテンの花
チューリップ
（シンコーミュージック・エンタテイメント）

赤いスイートピー
松田聖子（ソニー・ミュージックレーベルズ）

ダンデライオン～遅咲きのたんぽぽ
松任谷由実（ユニバーサル ミュージック）

MOON
REBECCA
（ソニー・ミュージックレーベルズ）

ハッピー・エバー・アフター／HAPPY EVER AFTER
ジュリア・フォーダム／JULIA FORDHAM
（ユニバーサル ミュージック）

贈る言葉
海援隊
（ユニバーサル ミュージック）

パーソナリティ：**寺脇康文**（俳優）
1962年生まれ、大阪府出身。
代表作はドラマ「相棒」シリーズなど。

10 CH 全日空寄席

JAPANESE TALK SHOW

落語「転宅」
春風亭柳雀

春風亭柳雀

落語「七度狐（しちどぎつね）」
笑福亭喬介

笑福亭喬介

（ともに2022年7月20日
東京・お江戸上野広小路亭にて収録）

※本番組内では、一部不適切な表現を含む場合がありますが、作品のオリジナリティーを尊重するため、削除・修正を行わずに放送することがございます。あらかじめご了承ください。

ご案内：**内海英華、神田 紅**
上方で現在唯一の女道楽・内海英華（写真左）と東京の女流講談師・神田 紅（同右）。ともに芸歴40年を超える。

11 CH 旅するクラシック

CLASSICAL MUSIC

〈東京・春・音楽祭〉

ワーグナー：楽劇《ニュルンベルクのマイスタージンガー》第1幕への前奏曲
Wagner: Die Meistersinger von Nürnberg, Act1 Prelude
ベルリン・フィルハーモニー管弦楽団
ラファエル・クーベリック（指揮）

プッチーニ：歌劇《トスカ》第3幕 ― 星は光りぬ
Puccini: Tosca, Act3 ― E lucevan le stelle
プラシド・ドミンゴ（テノール）
フィルハーモニア管弦楽団 / ジュゼッペ・シノーポリ（指揮）

J.S.バッハ：フルート・ソナタ ホ短調 BWV1034 第2楽章
J.S.Bach: Flute Sonata in E Minor, BWV1034 2. Allegro
マクサンス・ラリュー（フルート）
ヴィーラント・クイケン（ヴィオラ・ダ・ガンバ）
ラファエル・プヤーナ（チェンバロ）

ブラームス：弦楽五重奏曲 第2番 ト長調 作品111 第1楽章
Brahms: String Quintet No.2 in G Major, op.111 1. Allegro non troppo, ma con brio
セシル・アーロノヴィッツ（ヴィオラ）、アマデウス弦楽四重奏団

聴き比べコーナー

ワーグナー：楽劇《ニュルンベルクのマイスタージンガー》朝はバラ色に輝き
Wagner: Die Meistersinger von Nürnberg Morgenlich leuchtend
●ヨナス・カウフマン（テノール）
プラハ・フィルハーモニー管弦楽団
マルコ・アルミリアート（指揮）
●ルネ・コロ（テノール）
ウィーン・フィルハーモニー管弦楽団
サー・ゲオルク・ショルティ（指揮）

〈UNIVERSAL MUSIC Recommends〉

ベートーヴェン：ピアノ協奏曲変ホ短調 第5番 作品73《皇帝》（抜粋）
Beethoven: Piano Concerto No.5 in E-flat Major, op.73 "Emperor" <excerpt>
イム・ユンチャン（ピアノ）
光州交響楽団 / ホン・ソグォン（指揮）

監修：飯尾洋一　〈全曲　ユニバーサル ミュージック〉

東京・春・音楽祭2023 SPRING FESTIVAL IN TOKYO 2023
https://www.tokyo-harusai.com/

※楽曲の特性上、ボリュームレベルの高低に幅がございます。あらかじめご了承ください。
※一部オリジナルマスターテープに起因するノイズ等がありますが、ご了承ください。

パーソナリティ：**松尾依里佳**（ヴァイオリニスト）
4歳よりヴァイオリンを始め、故・工藤千博などへ師事。作編曲もこなす。京大卒でタレントとしても活躍中。

※番組は予告なく変更させていただく場合がございます。※エンターテイメントプログラムは一部機材で放送がない場合がございます。
※一部機材では月初は前月の、月末は翌月のプログラムとなる場合がございます。※作品によっては、フライト時間内に視聴を終了できない可能性がございます。予めご了承ください。
※5～7chのオーディオサービスを停止しています。8～11chで番組をお楽しみください。※8～11chは、シートモニターでもお楽しみいただけます。
※お客様ご自身のイヤホンをご利用いただけます。イヤホンをお持ちでない方は、客室乗務員にお申し付けください。

下記に掲載の番組は、座席に装備されたイヤホンジャック(1口タイプ)にイヤホンを差し込み、
コントロールBOXでチャンネルを選択しお楽しみいただけます。

→目次に戻る

前方スクリーン番組

3 CH 12 CH 音声は3チャンネルでお楽しみください。(一部の機材では"12"チャンネルになります。)
Please select channel 4 for English when viewing programs. (Only available in Japanese on some aircraft.)

奇数便 上映番組

Odd-numbered flights Screened program

#なんちゃってトラベル　世界旅行気分バトル
Part.2 (フランス・イタリア編)
Abroad in Japan Part.2 (France & Italy)

日本にいながら世界旅行気分を満喫できる新感覚旅番組！東京を舞台に世界各国の魅力溢れるスポットをなんちゃってトラベル！ANA機内上映用の特別編集版第2弾(フランス・イタリア編)。

This is a new type travel program that allows you to enjoy the feeling of traveling around the world even in Japan! Special edition Part.2 (France & Italy) for all ANA passengers!!

音声	日本語	AUDIO TRACKS	Japanese
字幕	英語	SUBTITLES	English

偶数便 上映番組

Even-numbered flights Screened program

逆風を力に変える企業の挑戦 THE POWER OF WIND
いすゞ自動車株式会社 運ぶを支える､人を育てる。
THE POWER OF WIND　Isuzu Motors Limited

逆風を力に変える企業の挑戦を追うドキュメンタリー番組。今回は新興国での自動車整備士教育支援に力を入れるいすゞ自動車の挑戦に迫ります。※本番組は以前上映された同名番組の再上映です。

A look at the challenge taken on by Isuzu Motors to support the training of mechanics in developing countries. *This program is a re-screening of the previously screened program of the same title.

音声	日本語	AUDIO TRACKS	Japanese

※番組は予告なく変更させていただく場合がございます。
※エンターテイメントプログラムは一部機材で放送がない場合がございます。　※お客様ご自身のイヤホンをご利用いただけます。イヤホンをお持ちでない方は、客室乗務員にお申し付けください。
※一部機材では月初は前月の、月末は翌月のプログラムとなる場合がございます。　※作品によっては、フライト時間内に視聴を終了できない可能性がございます。予めご了承ください。

機内エンターテイメントシステムのご案内
In-flight Entertainment System Guide

映画・ビデオ・オーディオなど様々なジャンルのプログラムを高品質でお楽しみいただける機内エンターテイメントシステムです。
Our in-flight entertainment system provides ANA passengers with a variety of high quality programs, including movies, videos, audio and more.

シートモニターの種類
Information on the seatback monitors

＊一部機材のみ対象　＊Designated aircrafts only

B787-8*

A320neo / A321neo / B777-200*
※現在随時改修中です。機内にてご確認ください。
　今後はB787-9*と同じ画面に変更予定です。
*Our systems are undergoing improvements. Check the system on your flight for more information.
All monitor displays will soon be the same as those on B787-9* aircraft.

B787-9*
※背景画像は時期により異なります。
*Scenery images will change according to the season.

コントローラーガイドはシートモニターでご確認いただけます。
The Controller Guide can be accessed through the seatback monitor as follows.
ホーム画面上の「お知らせ」または「ⓘ」をタップして参照　Tap [Info] or [ⓘ] on the Home screen.

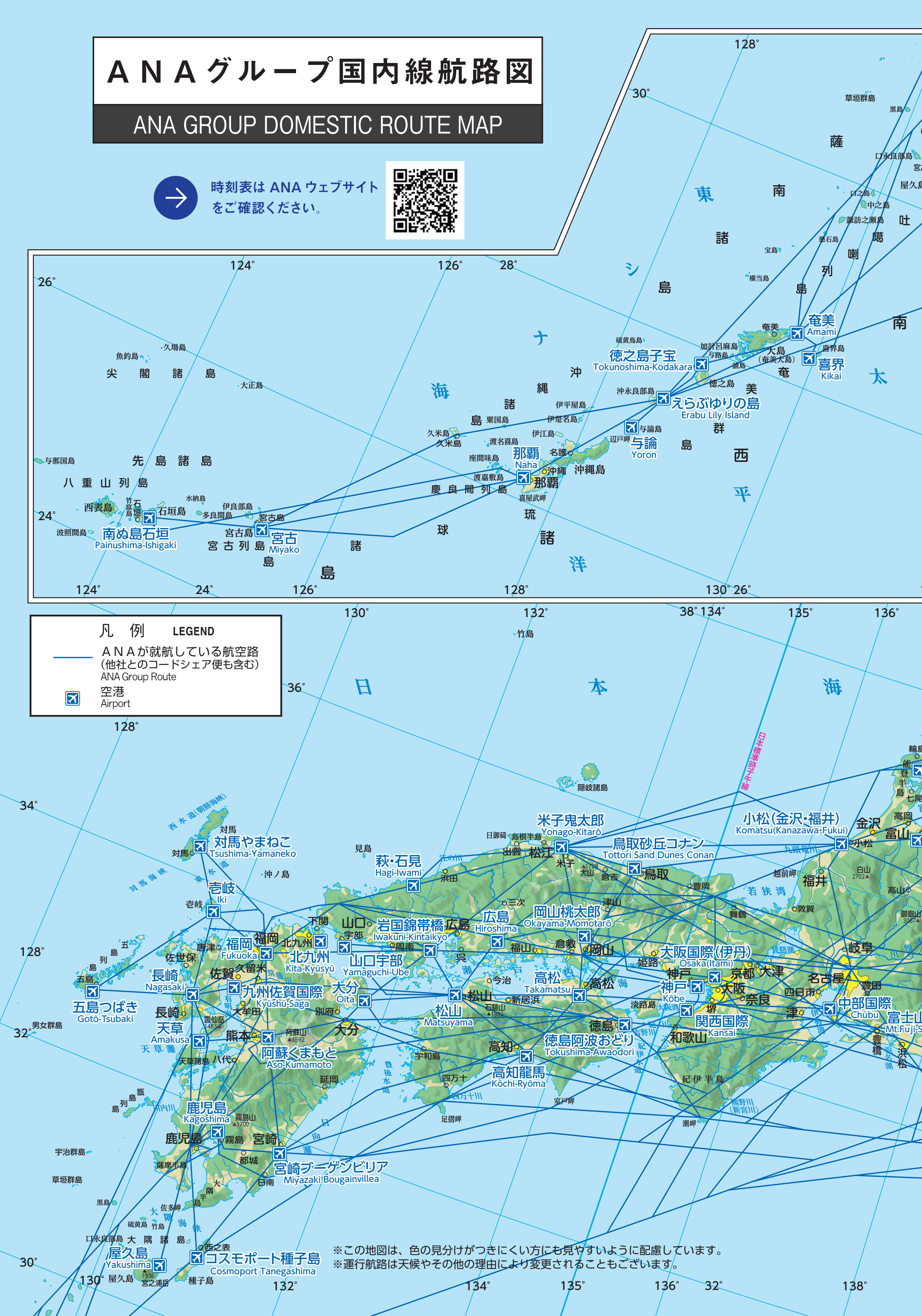
※シートモニターが肘掛の中に収納されている座席では、モニター収納中に番組変更はできませんのでご了承ください。離陸・着陸の際は安全上の理由によりモニターを収納していただく必要があります。
※不明な点、不都合な点などがございましたら、お気軽に客室乗務員までお申し付けください。　※画像はイメージです。
*You cannot change programs while the monitor is stored away (seats where the monitor is located in the armrest). For safety, monitors must be stored away during takeoff and landing.
*Please ask any of the cabin crew for help. ※Images are for illustration purposes only.

稚内
Wakkanai
利尻
Rishiri
礼文島
利尻島
野寒布岬
宗谷岬
宗谷海峡
天塩川
天売島
焼尻島
オホーツク海
オホーツク紋別
Okhotsk-Monbetsu
紋別
留萌
旭川
Asahikawa
大雪山
2291
女満別
Memanbetsu
網走
北見
サロマ湖
屈斜路湖
知床岬
知床半島
国後島
根室海峡
中標津
根室中標津
Nemuro-Nakashibetsu
歯舞群島
根室
積丹半島
小樽
石狩川
札幌
岩見沢
支笏湖
洞爺湖
千歳
新千歳(千歳)
New Chitose(Chitose)
苫小牧
帯広
Obihiro
十勝川
釧路
たんちょう釧路
Tancho-Kushiro
襟裳岬
奥尻島
渡島半島
内浦湾
(噴火湾)
室蘭
函館
Hakodate
津軽海峡
下北半島
陸奥湾
青森
Aomori
岩木山
1625
弘前
十和田湖
八戸
能代
大館
大館能代
Odate-Noshiro
男鹿半島
秋田
Akita
八郎潟
田沢湖
岩手山
2038
盛岡
三陸海岸
宮古
釜石
気仙沼
飛島
鳥海山
2236
最上川
酒田
おいしい庄内
Oishii-Shonai
鶴岡
月山
1984
粟島
佐渡島
信濃川
阿賀野川
新潟
Niigata
山形
蔵王山
1841
仙台
Sendai
石巻
北上川
牡鹿半島
米沢
阿武隈川
福島
Fukushima
磐梯山
1816
猪苗代湖
会津若松
郡山
いわき
長岡
上越
のと里山
Noto-Satoyama
舳倉島
珠洲岬
富山きときと(飛騨・高山)
Toyama-Kitokito(Hida-Takayama)
立山
3015
長野
穂高岳
3190
上田
浅間山
2568
赤城山
1828
男体山
2486
宇都宮
松本
乗鞍岳
3026
諏訪湖
高崎
前橋
日立
水戸
八ヶ岳
2899
北岳
3193
荒川
甲府
飯田
さいたま
土浦
霞ヶ浦
利根川
東京国際(羽田)
Tokyo(Haneda)
東京
成田
成田国際
Narita
千葉
銚子
犬吠埼
富士吉田
富士山
3776
横浜
東京湾
相模湾
小田原
沼津
静岡
駿河湾
伊豆半島
房総半島
館山
野島崎
下田
石廊崎
大島
758
三原山
利島
新島
式根島
神津島
三宅島
御蔵島
伊豆諸島
八丈島
Hachijo-jima
太平洋
138°
140°
142°
144°
146°
46°
44°
42°
40°
38°
36°
34°
大隅半島
薩摩半島
佐多岬
大隅海峡
竹島
大隅諸島
西之表
種子島
コスモポート種子島
Cosmoport Tanegashima
屋久島
Yakushima
132°
30°
28°
26°
大東諸島
北大東島
南大東島
三原山
758
大島
利島
石廊崎
伊豆諸島
三宅島
八丈島
Hachijo-jima
鳥島
小笠原諸島
聟島列島
父島列島
父島
母島
母島列島
西之島
火山列島
硫黄島
32°
24°
知床岬
知床半島
根室海峡
国後島
択捉島
色丹島
歯舞群島
根室
148°
154°
南鳥島
136°
沖ノ鳥島
20°
© 日本特殊地図編纂所
2023.1

ＡＮＡグループ国内線航路図

ANA GROUP DOMESTIC ROUTE MAP

時刻表は ANA ウェブサイトをご確認ください。



※この地図は、色の見分けがつきにくい方にも見やすいように配慮しています。
※運行航路は天候やその他の理由により変更されることもございます。

ARCTIC OCEAN
北極海
Queen Elizabeth Islands
GREENLAND
Wrangel I.
Victoria I.
U. S. A.
Arctic Circle
KAMCHATKA
ALASKA
6190
Mt. Denali (McKinley)
Yukon
Bering Sea
ベーリング海
Gulf of Alaska
アラスカ湾
Aleutian Is.
Whitehorse
Hudson Bay
ハドソン湾
Rocky Mountains
CANADA
Edmonton
Calgary
Regina
Winnipeg
バンクーバー
VANCOUVER
シアトル
SEATTLE
Portland
Newfoundland
Montréal
Ottawa
Milwaukee
Toronto
Boston
Detroit
NEW YORK ニューヨーク
UNITED STATES OF AMERICA
アメリカ合衆国
Salt Lake City
Denver
Kansas City
St. Louis
CHICAGO
シカゴ
Philadelphia
WASHINGTON D.C.
ワシントン
サンフランシスコ
SAN FRANCISCO
サンノゼ
SAN JOSE
ロサンゼルス
LOS ANGELES
San Diego
Las Vegas
Oklahoma City
Columbia
Phoenix
Dallas
Atlanta
ATLANTIC OCEAN
大西洋
San Antonio
HOUSTON
ヒューストン
New Orleans
Jacksonville
Orlando
Miami
BAHAMAS
Monterrey
Gulf of Mexico
メキシコ湾
Tropic of Cancer
Midway Is.
U.S.A.
Hawaiian Is.
HONOLULU ホノルル
International Date Line
Guadalajara
MEXICO
CUBA
メキシコシティ
MEXICO CITY
BELIZE
JAMAICA
HAITI
DOMINICAN REPUBLIC
ST. CHRISTOPHER AND NEVIS
ANTIGUA AND BARBUDA
GUATEMALA
Guatemala City
San Salvador
HONDURAS
EL SALVADOR
NICARAGUA
SAINT LUCIA
DOMINICA
ST. VINCENT AND THE GRENADINES
BARBADOS
GRENADA
TRINIDAD AND TOBAGO
MICRONESIA
MARSHALL IS.
PACIFIC OCEAN
太平洋
COSTA RICA
PANAMA
VENEZUELA
Medellín
Bogotá
GUYANA
SURINAME
FR. GUIANA
KIRIBATI
NAURU
Equator
Galápagos Is.
COLOMBIA
Amazon アマゾン川
MELANESIA
POLYNESIA
TUVALU
ECUADOR
SOLOMON IS.
SAMOA
FIJI
Lima
Andes
PERU
BRAZIL
VANUATU
TONGA
NIUE
BOLIVIA
Tropic of Capricorn
PARAGUAY
São Paulo
Rio de Janeiro
COOK IS.
Easter I.
Mountains
CHILE
Aconcagua
6959
URUGUAY
Santiago
Buenos Aires
Río de la Plata
ラプラタ川
Tasman Sea
タスマン海
Auckland
NEW ZEALAND
Wellington
Christchurch
Queenstown
ARGENTINA
Falkland Is.(Islas Malvinas)
Estr. de Magallanes
マゼラン海峡
C. Horn
Antarctic Circle
160° 180° 160° 140° 120° 100° 80° 60° 40°
80° 60° 40° 20° 0° 20° 40° 60° 80°
凡　例　LEGEND
ANAグループ便
ANA Group operated flight
ANAグループ便就航都市
Cities served by ANA Group operated flight
コードシェア便就航都市
Cities served by Codeshare flight

目次に戻る

ＡＮＡグループ国際線航路図

ANA GROUP INTERNATIONAL ROUTE MAP

時刻表は ANA ウェブサイトをご確認ください。

※運航航路は天候やその他の理由により変更されることもございます。2022年8月15日時点での情報です。
Flight routes are subject to change due to weather conditions or other reasons. Information as of August 15, 2022.
※コードシェア便就航都市は2020年1月31日時点での情報です。
Information regarding the cities served by Codeshare flight is as of January 31, 2020.

© 日本特殊地図編纂所

2022.8

Campaign

<Honolulu route only> ANA International Flight Awards Discount Mileage Campaign

*This campaign is only available online. Reservations made by phone or other means are not eligible for this campaign.

- **Eligible departure period:** From February 1 (Wednesday) to April 26 (Wednesday), 2023
- **Reservation and ticketing period:** From 5:00 PM on January 17 (Tuesday), 2023(JST) to 11:59 PM on March 31 (Friday), 2023 (local time in the country where the flight is reserved and ticketed)

During this campaign, members can redeem ANA International Flight Awards for Economy Class or Premium Economy seats on eligible return flights to Honolulu at a 30% discount during the eligible departure period. Now is your chance to use your miles for a trip to Hawaii.

For details, visit the campaign webpage.

We are committed to valuing customer feedback

ANA now offers airport flight timetables in PDF format

Customer feedback

I would like to have a list of flight destinations to get ideas for my next trip.

ANA stopped providing flight timetable booklets in 2022 in order to encourage more customers to make reservations over the internet and the ANA app, and to reduce paper consumption, as around 365 tons of paper had been used to print the booklets each year. While customers can gain instant access to flight information by entering dates and flight routes on ANA's website, some have expressed a desire to choose their travel destination and schedule while referring to a flight timetable. In response to this feedback, ANA began offering timetables of airport flight routes in PDF format. The timetables for all domestic routes as well as routes from eight areas, including Tokyo and Osaka, can be downloaded from ANA's website. Please feel free to use them.

Feedback and suggestions
0120-029-787 (toll-free in Japan)

From a mobile phone
0570-029-787 (same rate nationwide)

For international calls
03-6735-7922
(relevant charges apply)
Operation hours 9:00–17:00
(year round)

Please send us your comments and suggestions regarding ANA's services.

*Customer feedback forms are also available onboard our flights. Please inquire with one of our flight attendants.

Feedback and suggestions

INFO 01

ANA Mileage Club Members Only / News

ANA Domestic Flight Awards "Weekly TOKU-TABI Mile"

Available routes:
Announced every Tuesday around 12:00 noon (JST)

Reservation and ticketing period:
From every Wednesday at 12:00 AM to the following Tuesday at 11:59 PM(JST)

Departure period:
Any date between Thursday and the following Wednesday

"Weekly TOKU-TABI Mile" is a service that allows you to use ANA domestic flight awards with fewer miles than usual. Choose your destination from a selection of eligible routes announced weekly, starting at 3,000 miles one-way. Reservations can be made up to one day prior to the flight date.

For details, visit the ANA website.

INFO 02

News

ANA Group recognized as the world's most "on-time" airline

In the network category* of the On-Time Performance Awards, the ANA Group was ranked first for punctuality performance (both domestic and international flights) among major global and Asia-Pacific airline networks in 2022. The awards are presented by Cirium, an airline data and analytics organization based in the United Kingdom. ANA has now topped the global rankings for the second year running, and has been first in the Asia-Pacific region for the fourth consecutive year since 2018.** The rankings reflect the collective efforts by all members of the ANA Group to ensure punctuality, as well as the cooperation of its passengers to arrive on schedule. Encouraged by these awards, the ANA Group will continue raising the quality of its services so all passengers can relax and feel comfortable on ANA flights.

*Three airlines of the ANA Group—ANA, ANA Wings and Air Japan—were ranked together in the Network category. Codeshare flights with other airlines were excluded.
** Cirium has held the On-Time Performance Awards over 14 years since 2009, excluding 2020, which it cancelled due to the low number of international flights caused by decreased travel demand during the COVID-19 pandemic.

For details, visit the ANA website.

"I ate many, many test dishes in the six months leading up to the completion of the healthy katsu-don (laughs)." (Ms. Ryujin)

"研发健康猪排饭的这半年时间里，我吃了不知多少份的试制品（笑）。"（龙神）

"从两年前开始，全日空就采用了"ANA Future Promise"的口号，并在全公司开展努力提高可持续发展意识的活动。我们认为，在我们负责的机舱内服务领域，这也是必须从正面作出对应、无法逃避的问题。"

ANA Catering Service（以下简称为 ANAC）川崎工厂为全日空提供机内餐食。在工厂一角的厨房里，CX 推进室商品企划部的中谷俊加重语气告诉我们。

正如他所说，全日空集团团结一心，以实现可持续发展社会为目标，正在积极推动关注"环境（Environment）""社会（Social）""治理（Governance）"的 ESG 经营。

诸多努力中最具代表意义的是本刊的 1 月刊也曾经介绍过的使用可持续航空燃料 SAF 的事例。通过采用新时代的航空燃料，全日空正在尝试大幅度减少二氧化碳排放量。

而另一方面，正如中谷所说，机舱内服务也正在进行各种改革。那就是我们坐飞机时的乐趣之一——机内餐食。

追求出色的口味

"为了让所有乘客都能尽情享受机内餐食的乐趣，本公司持续推动餐食的普及化，对广大用户的喜好、饮食习惯和饮食限制等均作出对应。作为其中一项举措，我们推出了使用植物来源的替代成分制作的健康猪排饭。虽然研发花费了半年多的时间，但功夫不负有心人，我可以很自豪地说，其出色的口味和普通的猪肉猪排饭相比也毫不逊色。"

和中谷同在 CX 推进室商品企划部工作的龙神早纪充满自豪地说道。

使用的是用豆渣和魔芋制成的替代食材。低脂肪、低热量、富含膳食纤维，是一种有着许多优点的健康食材。

实际负责开发的是全日空的日式料理厨师森诚刚。

"我们的目标是让顾客吃起来不会有违和感，并能够感叹说'这道猪排饭真好吃呢'。为此，我们对炸猪排的厚度、面衣的厚度、口感以及炸油的温度等每一个细节精益求精，通过反复试错才开发成功。"

不仅是炸猪排经过精心制作。其实，猪排饭里的米饭也大有讲究。魔芋米的使用量高达 50%。

"魔芋米可以用到怎样一个比例，我们先对此进行了反复尝试。确定了 50% 的比例后，接下来又遇到了口味的问题。我们细细咀嚼白米饭的时候，能品出米饭里的甘甜和鲜味，但魔芋米是没有的。于是，我们在整体的调味上下功夫。假设大家会把猪排和米饭一起往嘴里送，于是就把浇汁做得偏甜一点等，从整体上对味道作出了调整。"（森）

经过一番努力而诞生的"健康猪排饭"成功地将热量减少了 43%、糖分减少了 54%。这道极品食谱让正在节食的人也能大快朵颐，从 1 年前的去年 3 月份起，在国际航班的商务舱作为便餐菜单正式上架。龙神接着说道。

"托大家的福，大家吃过以后也是好评如潮。有很多人反映说：不说还真不知道，真没想到这原来不是肉啊。有些乘客还说 健康又好吃，忍不住吃了两碗呢！这些其实都归功于森先生以及研发一线的工作人员，是他们积极面对新的食材，在受到许多制约的食谱开发过程中不断挑战，才获得了成功。"

另一方面，从 2008 年起，ANAC 把机内餐食在烹制过程中产生的动植物垃圾等厨余残渣，百分之百地回收制作成堆肥和饲料。并从去年年初起，开始了更进一步的举措。这个项目也是由 CX 推进室商品企划部的龙神负责的。

"ANAC 的工厂每年产生的残渣量，能填满一个 25 米的游泳池。我们把这些全部转化为堆肥和饲料。这次，我们把使用这种堆肥栽种的蔬菜用到了机内餐食上，也就是实现了循环利用的机制。"

机内餐食采用的是在千叶的农场生产的日式软羽衣甘蓝。

"大家听到甘蓝，就会联想到蔬菜汁，一定有人担心它会有苦味吧。不过，我们在机内餐食中选用的软羽衣甘蓝一方面保留了原有的营养价值，同时口味更为柔和。我们将其用作混合沙拉的食材之一。"

加入了软羽衣甘蓝的沙拉跟健康猪排饭同时亮相，在国际航班的经济舱推出。客人给出了非常好的评价。

龙神和他的同事们打算进一步宣传公司的举措。于是，他们策划要把甘蓝用在面包里，这里的面包使用自制的酵母，一个个全部通过手工制作后再烘烤，客人都说好吃，是一款非常受欢迎的餐点。

担任现场研发任务的是全日空的糕点师相田纪昭。

"虽说是软羽衣甘蓝，但我还是担心它的青草味和苦味。目前我们一共要烤 52 种面包，包括长棍面包和黄油卷等。我们分别在每一种面包中，混合了羽衣甘蓝的浆，一边反复改变添加比例，最后发现烤出来之后最好吃的是佛卡夏面包。"

据相田所说，佛卡夏面包要用到橄榄油，它能让甘蓝独特的风味变得柔和。

"我们的研究得到了回报，甘蓝的风味、诱人的绿色得到了保留，同时它还能突出一起食用的其他菜式的风味，我们成功地烤出了这样的面包。"

试制成功后，面包被命名为"甘蓝佛卡夏面包"，在去年 9 月起的 3 个月期间，提供给国际航班的头等舱及商务舱。

反复进行试验

机内餐食逐渐向可持续的方向变化。这种变化不仅仅体现在菜单及食材上。前面提到的中谷从担任现职务的 3 年前起，就开始着手削减机舱内服务所使用的一次性塑料。

"首先着手改革的是机内餐食的容器和餐具。我们把塑料产品逐步替换成纸质或木质的产品……可是当我开始这一行动后，遇到无数挫折，这才发现塑料原来是这么方便的材质（苦笑）。"其中最费周折的是国际航班的经济舱提供的机内餐食的主菜用容器。

"我们将其更换成含植物纤维的纸质容器……但试制过程困难重重，以至于我都记不清反反复复做了多少次。"

国际航班的机内餐食需要在机舱内加热成热腾腾的状态。而这种急剧的温度变化正是纸质容器的"天敌"。

"纸纤维会随着温度变化发生伸缩。冷冻后会一下子缩小，一加热又会膨胀。结果，在试制品里面，有些盖子变得很松，有些变得很紧，根本打不开，也有一些还变形了。另外，料理的酱汁容易渗透纸质容器导致其变色。这些问题接二连三地发生，都是在使用塑料容器时想都没想过的问题，让我感到束手无策。"

有些乘客会因为睡着了而没能赶上通常的用餐时间。对稍后再用餐的客人，我们的机舱内服务人员会为他们重新热一下饭菜。中谷等人把这种情况也考虑在内，不断寻找能加热两次、三次的容器。

"我们把 100 件试制品排在面前，在里面装上汉堡肉饼等料理，然后反复进行冷冻和加热的测试。有时候一直做到第 97 个都没有问题，但偏偏到了第 98 个，盖子变得很松，那么就必须从头再来。有时会有这种情况。这让人感到极度懊恼，甚至还有过把肉饼丢到厨房地板上的时候。感觉实在没办法坚持下去了。"

历尽艰辛的不只是中谷。容器材质的变更，也在很大程度上影响到了负责开发菜单的森等人的工作。

"水分较多的料理总是比较容易渗透，所以我们花了很多心思，去掉那些有汤汁的菜式等。另一点是容器和盖子的结合状况。研发人员确实制作了坚牢的试制品，但在打开盖子时，经常会发生料理沾到盖子上的情况。我们曾经想过，在盖子内侧加上涂层就能解决问题，可是涂层的材质是塑料呢……这样不就是本末倒置了吗？"

另外还有一个问题，与以往的塑料容器相比，纸质容器更为高价。森也说，"也许这一点是最难克服的。"

"机内餐食的预算有一定的标准，在此前提下，如何制作出让客人满意的美味餐食，这一点正是最需要开动脑筋的问题。"

即便这样诉说着种种艰辛，森还是展现出笑容。我们看到了多年来负责机内餐食制作的他那一份矜持。

"机内餐食原本就受到很多制约。大前提是需要经过冷冻或冷藏、加热后再提供给客人。容易洒出来的汤汁必须勾芡，使其不易流动。在尺寸有限的容器内，料理的装盘也受到制约。而且还要考虑到实际提供餐食的机舱内工作人员的工作量……在这样重重的制约下，至今我们不断开发了各种菜单。所以，在应对可持续的要求时，我们总是这样去想——不就是多了一道障碍而已吗？我们不会觉得有多难，反而觉得努力很有价值。"

中谷在一旁听着森说的话，露出敬佩的神情。

"确实如此。我们负责策划的人，每次都向负责烹调的森先生他们提出各种难题。即便如此，他们虽然面有难色，但最终还是成功地制作出美味的机内餐食。对此我真是由衷地敬佩。"

他们付出的艰辛，未来必将迎来可持续社会的到来。

A self-sustaining recycling system was created by growing soft kale using compost made from food residue produced during the in-flight meal preparation process. This kale is served in ANA in-flight meals in salad and focaccia. We can't wait to see what other new menu items will be created through this initiative.

在机内餐食的制作过程中会产生大量的厨余残渣。将其加工成堆肥后，用于日式软羽衣甘蓝的种植，然后在机内餐食的混合沙拉及佛卡夏面包中使用软羽衣甘蓝，实现了循环利用的机制。今后，我们期待有更多的菜单被开发出来。

Photography / Tatsuya Mizuno, Reporting, writing / Takeshi Nakamoto 撮影／水野龙也 采访、撰稿／仲本刚

Mr. Mori has been creating in-flight meals for over 13 years. The ingenious defrosting method he developed is the reason it's possible to enjoy maguro (tuna) sashimi on ANA flights.

森从事制作机内餐食已经是第 13 个年头。今天，乘客们能在飞机上吃到金枪鱼的生鱼片，还应该归功于他开发的解冻工艺。

"Thanks to our research, we have created a delicious bread that retains the flavor of kale and its green hue, while enhancing the flavor of the dishes it's served with."

The finished product is called simply "kale focaccia." It was served in both first class and business class on international flights for a limited three-month period from September 2022.

Repeatedly testing and refining the product

In-flight meals are becoming more and more sustainable, and these changes are not limited to menu items and ingredients. Mr. Nakatani has also been working to reduce the amount of single-use plastics used during in-flight services since he began in his role three years ago.

"We first worked on the containers and cutlery for in-flight meals. We started changing them from plastic to paper and wooden products...but while implementing changes and going through laborious trial and error, I was reminded how convenient plastic products really are (bitter smile)."

One of the most difficult challenges his team faced was replacing main dish containers for the in-flight meal served in economy class on international flights.

"We changed the plastic containers to containers made of paper with plant fibers… It was so difficult. I can't tell you how many prototypes we went through before the final container was completed."

On international flights, in-flight meals are heated on board and kept hot. This sudden change in temperature was a "natural enemy" for paper-based containers.

"Paper fibers expand and contract with changes in temperature. When frozen, they shrink tightly, and when heated, they expand. As a result, some prototypes had loose lids, some were too tight to open, and some became completely distorted. Also, because the containers were made of paper, they quickly became stained or discolored from different sauces. I was in tears when all of these compounding issues recurred. None of them would ever occur with plastic containers."

Due to falling asleep or other reasons, passengers may be unable to eat at normal service time. In these instances, if passengers request their meal at a later time, the CA will reheat the in-flight meal. With this in mind, Mr. Nakatani and his team continued to pursue containers that wouldn't exhibit issues, even after being heated or reheated up to two or three times.

"We lined up 100 prototypes side by side, actually placing Hamburg steaks and other dishes in them, freezing them, and heating them repeatedly to test their durability. In some cases, a container would go without issue for 97 tests, but on number 98, perhaps the lid would come loose, forcing us to start all over again. Sometimes the Hamburg steaks even spilled all over the floor. The testing process nearly broke me.

Mr. Nakatani was not the only one who faced hardship. The change in the material of the containers also greatly affected the work of Mr. Mori and his team when developing the menu.

"Menu items with high water content inevitably stained the containers easily, so we did our best to avoid adding liquid-heavy items to the menu. Another issue was the seal between the container and the lid. We had a prototype made that was very strong, but when we opened it, the food often stuck to the lid. I thought having the inside of the lid coated would solve the problem, but the coating material is plastic, and that would defeat the purpose of changing the container."

A further problem is that paper containers are more expensive than conventional plastic containers. Mr. Mori claimed, "This was probably the biggest hurdle."

"With a limited budget for in-flight meals, the hardest part was making sure the food was delicious and that customers were satisfied with the dishes."

Even while recalling the difficult situation he was put in, Mr. Mori manages to crack a smile. The pride was palpable on his face – he's been creating in-flight meals for many, many years.

"In-flight meals have many restrictions to begin with. The basic premise is to serve reheated foods that have been refrigerated or frozen. Soups that spill easily must be thickened. There are also limits on how the food can be served and presented, due to the fixed size of the containers. The effort required by CAs who will actually serve the food must also be considered. We have always managed to develop new menu items within these overlapping constraints. Now, with an even greater focus on sustainability, for us, it's just one more hurdle to overcome. In the end, it was a challenge, but not painful. In fact, I found the entire experience very rewarding."

Mr. Nakatani, who was listening to Mr. Mori's words next to him, looked very grateful.

"Mr. Mori is absolutely right. As we're in charge of planning, we always impose unreasonable demands on Mr. Mori and his team in charge of preparing in-flight meals. Yet regardless of the initially reluctant expressions on their faces, they come through to create new, delicious in-flight meals. I cannot thank them enough for their efforts."

The end result of their hard work is, indeed, a more sustainable society.

Mr. Aida is in charge of the cakes. "We have to work around many restrictions, but I embrace the challenge and enjoy the development process."

相田负责制作蛋糕等。"虽然受到很多制约，但我把它视作对自己的挑战，在研发中享受这种挑战。"

"I end up conducting minor experiments even when I visit cafes in my free time. For example – I won't finish my drink on purpose, and then observe how the paper straw changes as time passes." (Nakatani)

"我个人去咖啡店时，也会做些小小的实验。比如故意留一点饮料，观察纸吸管的变化。"（中谷）

The Kawasaki Plant of ANA Catering Service (hereafter "ANAC") makes in-flight meals for ANA. In a kitchen located within the plant, Shun Nakatani of the Product Planning Department of the CX Promotion Office spoke with increasing intensity.

"ANA has been operating under the slogan 'ANA Future Promise' for the past two years, and is making company-wide efforts to promote sustainability. We must address sustainability head-on as it applies to the in-flight service we are in charge of."

According to Mr. Nakatani, the ANA Group is united in its efforts to realize a sustainable society and is promoting ESG management focused on "Environment," "Social" and "Governance."

One of the efforts that represent this push for sustainability is the use of SAF, sustainable aviation fuel, which was introduced in the January issue of TSUBASA Global Wings. By introducing this aviation fuel for the next era, ANA is attempting to drastically reduce its CO_2 emissions.

As Mr. Nakatani notes, ANA's in-flight service is also undergoing new changes. This also applies to in-flight meals, one of the things we look forward to when flying.

In the pursuit of delicious meals

Saki Ryujin, a member of the Product Planning Department of the CX Promotion Office – the same department as Mr. Nakatani – was proud to tell us:

"We have been promoting the 'universalization of food' to cater to the tastes, eating habits and dietary restrictions of our diverse passengers, so that everyone can enjoy our in-flight meals. The healthy *katsu-don* (pork cutlet rice bowl) was created as part of this effort using alternative plant-derived ingredients. It took more than six months to develop this dish, but we are proud to say it tastes as good as katsu-don using real pork."

The alternative ingredients used were *okara* (soybean pulp) and *konnyaku* (konjac jelly). Both of these healthy ingredients are low in fat and calories and rich in dietary fiber, providing many health benefits.

The actual development was overseen by Seigo Mori, ANA's head chef of Japanese cuisine.

"Our goal was to create a dish that our customers would enjoy without noticing the difference, and would say, 'What delicious katsu-don' while eating it. To achieve this, we did everything we could to create the perfect cutlet. We adjusted the thickness of the cutlet, the viscosity of the batter, the texture and the temperature of the oil used for deep-frying, through rigorous trial and error."

The cutlet isn't the only item that was carefully created. The rice used in the dish also has a secret – it is made with 50% konnyaku rice.

"We started by testing to determine what percentage of konnyaku rice we could incorporate. After deciding that 50% was the perfect balance, we were faced with the issue of flavor. We couldn't recreate the subtle sweetness and flavor of real white rice. To this end, we decided to change the seasoning of the entire dish. We assumed that the rice would be eaten together with the cutlet, and changed the cutlet sauce to be sweeter, adjusting the overall flavor of the dish." (Mr. Mori)

"The resulting 'healthy katsu-don' has 43% fewer calories and 54% less sugar – a dish that can be enjoyed guilt-free, even by someone on a diet. The dish was first offered as a light meal in international business class in March 2022," says Ms. Ryujin.

"I am very pleased to say that it is very popular among our customers. They often claim they wouldn't have known it isn't real meat without being told. Some customers have even told me they ended up eating two servings, because it was so delicious and healthy! This result is thanks to Mr. Mori and everyone involved who embraced the challenge of developing a menu with completely new ingredients and a number of restrictions."

通过使用由豆渣和魔芋为原料的食材，再加上大米中有50% 是魔芋米，这款“健康猪排饭”的热量减少了43%，糖分减少了 54%。也很受乘客欢迎，既健康又美味，听说还有好多乘客吃了再添呢。

The "healthy *katsu-don* (pork cutlet rice bowl)" has 43% fewer calories and 54% fewer carbohydrates by using alternative ingredients made from *okara* (soybean pulp) and *konnyaku* (konjac jelly). Half of the rice has also been replaced with konnyaku rice. This healthy yet delicious dish has proven to be a big hit with passengers, with many of them asking for a second serving.

As another initiative ongoing since 2008, ANAC has been recycling 100% of food scraps and other food residues from the in-flight meal preparation process into compost and animal feed. Furthermore, since the beginning of last year, they have taken the initiative even further. This initiative is also being handled by Ms. Ryujin of the Product Planning Department of the CX Promotion Office.

"The ANAC plant produces enough food residue to fill a 25-meter swimming pool in a year. All of this residue is turned into compost and animal feed. We have now achieved what we call a self-sustaining recycling system, where vegetables grown with this compost are used for our in-flight meals."

The kale currently used in in-flight meals is soft kale grown at a farm in Chiba Prefecture, Japan.

"When you hear the word 'kale,' you inevitably think of healthy green juice and a potentially bitter taste. However, the soft kale we grow for our in-flight meals is quite mild, while maintaining high nutritional value. It's currently featured in our mixed salad."

The salad with soft kale, which debuted at the same time as the healthy katsu-don, is now available in economy class on international flights. It has been well received so far.

Ms. Ryujin and her team wanted to further publicize the company's efforts, and they decided to use the same kale in a focaccia recipe, which is handmade with house yeast. The bread has also garnered positive reviews.

Noriaki Aida, ANA's pastry chef, was in charge of on-site development for the focaccia.

"Although we used soft kale, I was still concerned about a strong or bitter taste. We currently bake 52 different kinds of bread, including baguettes and butter rolls. After experimenting with each type of bread and mixing in different amounts of kale ground to a paste, we found focaccia to come out the best."

According to Mr. Aida, the olive oil used in the focaccia effectively softened kale's unique flavor.

A New Ambitious Story
Wings Style
翼之流仪
Vol.6

Embracing new challenges in a world of new restrictions

“在制约下挑战的价值”

Developing menus and containers best suited for our current era – the evolving story of in-flight meals

与时俱进地研发菜单和容器。不断改进机内餐食的故事

“It was so challenging – I don’t know how many prototypes we created before the final product was completed.” This opening quote comes from the person in charge of developing new eco-friendly meal containers. Under the slogan "ANA Future Promise," ANA's in-flight meals continue to evolve, not only in terms of taste, but also sustainability. Join us as we take a closer behind-the-scenes look at the ongoing evolution of ANA’s in-flight meals.

“简直不知道反反复复试做了多少次才完成，真的很不容易。”基于“ANA Future Promise”这一口号，ANA的机内餐食不仅实现了美味，而且站在可持续的角度也在不断变化。开头的感想来自于参与新容器研发的负责人。让我们一起去看看机内餐食研发的幕后故事。

Amazing
“Local Premium”
finds by
ANA employees!

员工的发现！
各地精品推介

vol.5

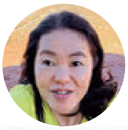
A heavenly place for picking fruit

在水果天堂
享受摘水果的乐趣！

Los Angeles
洛杉矶

Did you know that there are many places to go fruit picking just an hour’s drive from Los Angeles International Airport? The climate is warm year-round, but my favorite time is from April to June – the season for cherries, blueberries and strawberries. Freshly picked fruit grown under the California sunshine tastes fantastic. The next time you’re staying in Los Angeles, I recommend the experience of enjoying your own hand-picked fruit.

您是否知道在气候温和的美国洛杉矶，从洛杉矶国际机场驱车 1 个小时左右的地区，就能享受到采摘各种水果的乐趣?尤其是 4 月至 6 月期间，是我最喜欢的采摘樱桃、蓝莓和草莓的季节。沐浴着加州阳光茁壮成长的水果，刚摘下时味道特别好。如果您在洛杉矶逗留，请务必抽时间去尝试采摘水果。



Hiroko Odazz ／An employee at ANA’s customer service center in Los Angeles, on her days off, she enjoys hot yoga, hiking and spending time in nature, especially the beach.

小田 博子／在洛杉矶的旅客服务中心工作。休息日最喜欢做热瑜伽或健步出汗，或在海滩等大自然中度过时光。

Germany welcomes spring with white asparagus

Frankfurt
法兰克福

德国的报春天使白芦笋

When white asparagus becomes available at markets and grocery stores around mid-March, everyone in Germany knows that spring has come. This German spring delicacy is enjoyed by households throughout the country—special pots are even used to cook it. I recommend white asparagus with butter or hollandaise sauce alongside German beer and pork cutlets topped with a seven-herb green sauce, a Frankfurt specialty.

白芦笋（Spargel）被誉为“德国春天的味道”，从 3 月中旬开始出现在市场和超市，向人们告知春天的到来。白芦笋是德国家庭普遍喜爱的一种食材，甚至还有专门用来煮白芦笋的锅。推荐的吃法是搭配猪排，猪排佐以法兰克福著名的用 7 种香草制作而成的“绿酱”(Grüne Soße)，加上啤酒，跟淋上大量黄油酱或荷兰酱的白芦笋一起美美地享用。

Kurumi Iguchi／Working as ground staff at Frankfurt Airport, she moved to Germany three years ago because she loves it so much. Besides enjoying wine, she practices aerial yoga, a hobby she started in Japan.

井口 Kurumi ／在法兰克福机场担任地勤。因为喜爱德国，3 年前移居至此。在日本时就喜欢空中瑜伽及喝葡萄酒，一直延续至今。

Watch sea turtle hatching in Vietnam’s last paradise

Con Dao Islands
昆岛群岛

可邂逅海龟宝宝的“越南最后的乐园”

About a one-hour flight south from Ho Chi Minh City, the Con Dao islands are known as Vietnam’s last paradise for their emerald-green coastlines and pristine nature. I recommend staying at the Six Senses Con Dao luxury resort on Con Son, the most populated of the islands. On an island not far from the resort, you can watch sea turtles lay and hatch eggs in a conservation area. This is an extraordinary experience for the avid traveler who explores these islands.

昆岛群岛位于越南南部海上，距胡志明市坐飞机约 1 个小时，拥有碧蓝的大海，保留着原始的自然环境，由于其美丽的风光而被称为“越南最后的乐园”。尤为推荐坐落在其中唯一一座有人居住的岛——昆岛上的豪华度假村“昆岛六善酒店”。在离度假村不远的岛上，有保护海龟蛋的设施，还可以参观海龟的产卵和孵化。在这里可以享受到非日常的旅行体验。

Shunsuke Kuroda／Assigned to work in Vietnam in 2020, he is responsible for marketing, sales and administration at ANA’s office in Ho Chi Minh City. On weekends, he enjoys playing volleyball and traveling around Vietnam.

黑田 骏介／从 2020 年起被派驻越南，在胡志明分部负责市场营销和总务。周末喜欢打排球和享受越南国内旅行。

これからも
お客さまに寄り添う翼で。
おかげさまで10年連続、世界最高評価「5スター」を獲得。
5 STAR AIRLINE
SKYTRAX
10th Anniversary
ANA Inspiration of JAPAN
A STAR ALLIANCE MEMBER
www.ana.co.jp
WORLD AIRLINE WINNER SKYTRAX AWARDS 2022
World's Best Airline Cabin Cleanliness
客室内の清潔さが世界No.1と評価されました。
WORLD AIRLINE WINNER SKYTRAX AWARDS 2022
World's Best Airport Services
空港サービス全般が世界No.1と評価されました。
WORLD AIRLINE WINNER SKYTRAX AWARDS 2022
Best Airline Staff Service in Asia
地上係員や客室乗務員によるサービス品質がアジアでNo.1と評価されました。

Amazing

"Local Premium" finds by ANA employees!

员工的发现！各地精品推介

vol.5

Everything from exquisite food to outstanding restaurants, secret scenic views and traditional delicacies—ANA Group employees from within Japan and around the world share their special local reviews.

从佳肴到顶级餐厅，从秘境到传统美食。
来自全球的全日空航空公司集团员工，
带来最真实的各地精品推介。

Domestic edition
日本国内篇

Visiting World Heritage Site Shirakawa-go in summer

Shirakawa, Gifu
岐阜县白川村

建议夏季来造访世界遗产白川乡

Every summer, I travel to the village of Shirakawa in the Ono district of Gifu Prefecture to visit a place called Shirakawa-go. Most people associate Shirakawa-go with gorgeous, snowy winter scenery. But I recommend visiting in the summertime, when you can see the green rice fields against fresh foliage on the Hida Mountains, and listen to cuckoo birds chirping. I really feel alive surrounded by this compelling natural beauty. Shirakawa-go in the summer imbues me with an amazing power, inspiring me to keep doing my best, every day.

每年夏天我都会去岐阜县大野郡白川村的白川乡。提到白川乡，许多人都会联想起冬季雪花飘飘、白色的梦幻世界，但我想推荐夏季的白川乡。置身大自然，从飞弹山脉的新绿、青翠的稻田和布谷鸟鸣叫声中，都能感受到生命的气息。我认为夏季的白川乡有一种不可思议的力量，鼓舞我们"明天继续加油"。

Honoka Takahashi ／A cabin attendant who has been mainly assigned to international flights in the past few years, recently she has become a big fan of the Takarazuka Revue all-female theater troupe.

高桥 穗乃花／空乘人员。近年主要从事以国际线为中心的飞行业务。最近热衷于观看宝塚歌剧团的表演。

An Okinawan soba restaurant serving freshly made soba noodles – a rarity

Nishihara, Okinawa
冲绳县西原

不可多得的自制手打面冲绳拉面店

In the town of Nishihara in the Nakagami district of Okinawa Prefecture, at a popular soba restaurant called Chodegwa, visitors can enjoy freshly made soba noodles, which is a rarity in Okinawa. The handmade noodles have a firm texture and are very satisfying. They also come in intriguing varieties, including noodles kneaded with dried plums or squid ink mixed in. Mozuku seaweed and daikon pickles are complimentary, which is a great added bonus. Locals like myself tend to have Okinawan soba alongside a helping of seasoned rice called *jushime*.

位于冲绳县中头郡西原町的冲绳拉面店"Chodegwa（音：超对呱）"，是一家能吃到自制手打面的人气拉面店，这在冲绳相当罕见。手工制作的面条十分筋道，口感特别棒。从丰富多样的花色中点餐也是一种乐趣，比如有面粉中揉入酸梅或鱿鱼墨汁的面条等。免费提供水云和腌萝卜也是值得推荐的特点之一。我和其他当地人一起，除了冲绳拉面，通常还会点一份叫做"Jushime"的菜饭。

Aika Asato／Born in Okinawa Prefecture, she handles customer service at the Los Angeles International Airport's reservations center. Her motto is to stay cheerful and keep smiling. She likes to sample local cuisine and sake during her travels.

安里 爱香／出生于冲绳县。目前在洛杉矶的国际线预订中心、旅客服务部门工作。座右铭是"保持笑容、充满活力！"喜欢在旅行目的地品尝地区限定版的料理和美酒等。

See the miraculous Orange Road from the Yonago Castle ruins

Yonago, Tottori
鸟取县米子

从米子城遗址眺望奇迹般的绝景"橙色之路"

The Yonago Castle ruins are a great location to check out in Yonago, Tottori Prefecture. Walking uphill to the castle tower for around 15 minutes rewards visitors with a full 360-degree panoramic view of the area. From early to late May and from late July to early August, you can also see a magnificent sight known as "Orange Road" – the reflection of the setting sun on Lake Nakaumi. Every visitor to Yonago should experience this spectacular scene at least once. It's also popular for social media posts!

米子城遗址也是鸟取县米子市的观光景点之一。徒步爬上城堡塔楼大约需要15分钟，等待你的是360度毫无障碍物的全景。5月初旬至下旬、7月下旬至8月上旬的期间，从那里可以看到被称为"橙色之路"的绝美景色。夕阳映照在当地人称为"中海"的湖面上，宛如一条橙色的道路，是绝对值得推荐的奇观，不容错过哦！这是社交网络人气爆棚的景点。

Yohei Sasaki／A member of the cabin crew involved in a Tottori tourism campaign, he moved to Yonago, Tottori in 2022 using ANA's reassignment program. He loves the sauna, and visits one three or four times a week.

佐佐木 阳平／空乘人员兼"鸟取迎宾大使"。从2022年起，利用空乘人员移居地方城市、促进兼职的制度，来到了鸟取县米子市。爱好是每周3～4天去蒸桑拿。

Northern Ireland.
A trusted global business partner.

Northern Ireland's innovative, export-ready companies supply world-class products and services to over 100 countries. They have discovered that we are forward-thinking and boast a proven track record of collaborating with global businesses across various industries.

Our engineering and manufacturing expertise solves the most difficult challenges. Our life science and health innovations shape tomorrow's health care. And our tech know-how is building the future of fintech, cyber security, and data analytics.

Discover what a partnership with Northern Ireland could mean for your business.

Northern Ireland. Altogether more.
Visit InvestNI.com/International

Invest NorthernIreland - Asia Pacific

A vineyard by the sea thrives in Omishima Island's mild climate

能在海边的田里栽种葡萄，
也受惠于大三岛温和的气候

A seaside winery and full production cycle: grape growing, harvesting, vinification and bottling

Omishima Island is a short drive by car from Setoda. It's actually a part of the city of Imabari in Ehime Prefecture. The fifth largest island in the Seto Inland Sea, Omishima is blessed by a warm climate and has a thriving agricultural industry centered on *mikan* (tangerines). Driving along the coastal road overlooking the glittering sea leads to a solitary winery. Growing grapes by the seaside is uncommon, but it's possible here, thanks to the Seto Inland Sea's amenable climate.

Omishima Minnano Winery began in 2015 when architect Toyo Ito started a project to restore a mikan plantation and grow grapes on the site instead. The location deteriorated after the owners grew too old to operate it, but Mr. Ito successfully revived the abandoned fields as a grape plantation and, after a considerable amount of research, successfully produced delicious wine. With support from individuals who cherish Omishima Island, the winery now offers a selection of wines made from different grape varieties, including Muscat Bailey, Chardonnay, Campbell Early and Merlot. Yusuke Kawada, who moved to the island to make wine and is now in charge of production, described the wine: "Everything that goes into the wine is from the island. This makes our winery special. The grapes are grown next to the sea, giving the wine a nice balance of fruitiness and minerality. We had a tough year dealing with grapevine disease, but this year's wine is particularly good. I hope anyone who tries it will appreciate the fine taste of our Japanese wine." The winery also sells juice made from its sweet and juicy grapes, and mikan liquor produced from tangerines grown on the island. Among the winery's visitors, many potentially visited after noticing the quality of the wine at restaurants in Setoda.

从栽种、收获、酿造到装瓶，坐落在海边的酒庄全部亲力亲为

从濑户田沿着岛波海道驱车前行，不一会就到了属于爱媛县今治市的大三岛。它是濑户内海的第 5 大岛，受惠于温暖的气候，以柑橘为中心的农业十分兴旺。

沿着海边道路行驶，只见波光粼粼的海面一望无际地向远方延伸，一座酒庄静静地矗立在前方。面朝大海种植葡萄或许让人很难想象，但濑户内海的气候实现了这一点。“大三岛大家的酒庄”最初是在 2015 年由建筑家伊东丰雄发起的项目，旨在把农民老龄化之后荒废的橘子园改建成葡萄园。荒芜的田地作为葡萄园重新焕发出勃勃生机，经过反复研究，终于成功地酿出了可口的葡萄酒。在酒庄负责酿造的川田佑辅为了能全身心投入葡萄酒的酿造，还移居到了岛上。“我们这座酒庄的魅力在于，原材料均来自于岛上，一切工序全部在岛上完成。在面朝大海的葡萄园生长的葡萄，口味及矿物质的平衡均十分理想。有些年份也会因为果树得病而烦恼，不过今年是非常棒的年份。您一定能品出日本产葡萄酒的好味道。”甜美芬芳的葡萄果汁，以及岛上的特产橘子酒也都很受欢迎。在濑户田的餐厅里品尝了美味的葡萄酒后慕名而来的人，一定也不在少数吧。

Omishima Minnano Winery (tours by appointment)
5208-1 Munakata, Omishima-cho, Imabari-shi, Ehime-ken
大三岛大家的酒庄（酿造所）
爱媛县今治市大三岛町宗方 5208–1（参观需洽询）

Omishima Minnanoie (wine store)
5562 Miyaura, Omishima-cho, Imabari-shi, Ehime-ken
Business hours: 10:00–4:00 PM (closed Mondays)
TEL: 0897-72-9377
Online store: https://ohmishimawine.raku-uru.jp
(Japanese language only)
大三岛大家的家（葡萄酒经销处）
营业时间 10 点～ 16 点（周一休息）
爱媛县今治市大三岛町宫浦 5562
TEL 0897–72–9377 网店 https://ohmishimawine.raku–uru.jp

Eyeing a sustainable future: Overview Coffee is helping our planet

比可持续发展走在更前列。
“Overview Coffee”能为地球做什么。

Making delicious coffee and combating climate change

A former warehouse building next to SOIL is home to the coffee roastery Overview Coffee Japan. Every Tuesday, company head Keisuke Masuda, faces the roasting machine in silence. On its own, the machine appears quite capable of making delicious coffee, but not just anyone can operate it. Keisuke explained: "If you can discern different aromas and have a honed intuition based on the coffee beans' condition and the weather, roasting can be done manually. Thanks to this machine and software, the temperature of the beans can be measured during roasting, providing a stable roast that's all recorded in a log. Another benefit of this machine is the lower environmental burden, as it uses between 75 and 80 percent less natural gas than other roasting machines. We roast many different bean varieties and ship them throughout Japan."

Although Overview Coffee isn't widely known in Japan, Keisuke told us why its products are regarded as environmentally friendly. "First of all, Overview Coffee backs regenerative organic coffee bean farming. This entails organic farming methods without using agrichemicals or genetically modified crops, which improves soil quality as a means to combat climate change. Instead of plowing soil, covering it with organic matter like weeds and plants sequesters the carbon dioxide generated by people, helping curb climate change. Outside the world of coffee, these methods are also recommended for other agricultural initiatives worldwide, such as livestock farms, fisheries and small-scale farms. Because these methods are regenerative, Overview Coffee's mission is to help the planet in ways that look beyond the concept of sustainability."

Coffee brewing and tasting workshops are held at SOIL.

SOIL 的实践课程也可以体验咖啡的冲泡方法并品尝咖啡。

Roasted coffee beans have a distinct aroma. Overview Coffee currently offers six varieties.

刚刚烘焙出炉的咖啡香气扑鼻。目前提供 6 种咖啡豆。

Overview Coffee
Website: overviewcoffee.jp
Instagram: @overviewcoffeejapan
Overview Coffee's first roastery in Japan
SOIL Setoda Kura Bldg., 254-2, Setoda, Setoda-cho
Onomichi-shi, Hiroshima

Overview Coffee
overviewcoffee.jp
Instagram: @overviewcoffeejapan
Overview Coffee 在日本的首个烘焙所。
广岛县尾道市濑户田町濑户田 254–2 SOIL SETODA KURA 内

抑制未来的气候变化，追求好喝的咖啡

在 SOIL 旁边的库房里，设有咖啡的烘焙所。每个星期二，Overview Coffee Japan 的店主增田启辅都会默默地地对着烘焙机工作。似乎只要把豆子交给这台看起来十分高端的烘焙机，就能磨出美味的咖啡，但其实并非如此。“根据气候和豆子的状况，我会把自己感受香气的感官全面开动，手动操作机器。多亏了这台机器内置的软件，它能在烘焙过程中测量豆子的温度并保存记录，确保烘焙质量稳定。我们烘焙多个品种的咖啡豆，并向全国范围发货。另外，与其他烘焙机相比，它可以节省 75–80% 的煤气用量，因此可减轻对环境的影响。”话说回来，其实在日本可能还有很多人并不熟悉环保咖啡“Overview Coffee”吧。“首先，Overview Coffee 推荐使用‘再生有机耕作方法’种植咖啡豆。再生有机耕作是在不使用化学合成物、杜绝改基因作物等有机农业的基础上，着力于提升土壤的健康度，以对抗气候变动。具体方法是不耕地，用杂草及植物等有机物覆盖作物的表面，从而把人类呼吸出来的二氧化碳固定下来，抑制气候变动。从全球范围来看，不仅是咖啡，还包括畜牧业、海水养殖和农业等都推荐这种农业技术。因为它是可再生的，所以就比可持续性走在更前列。我认为，这就是我们 Overview Coffee 为了地球能够背负的使命。”

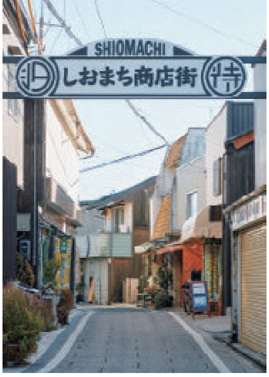
Shown before and after roasting, these coffee beans are produced using regenerative organic farming methods.

烘焙前与烘焙后的咖啡豆。
这些豆子就是再生有机耕作的产品。

Salt pots and the Shiomachi shopping street

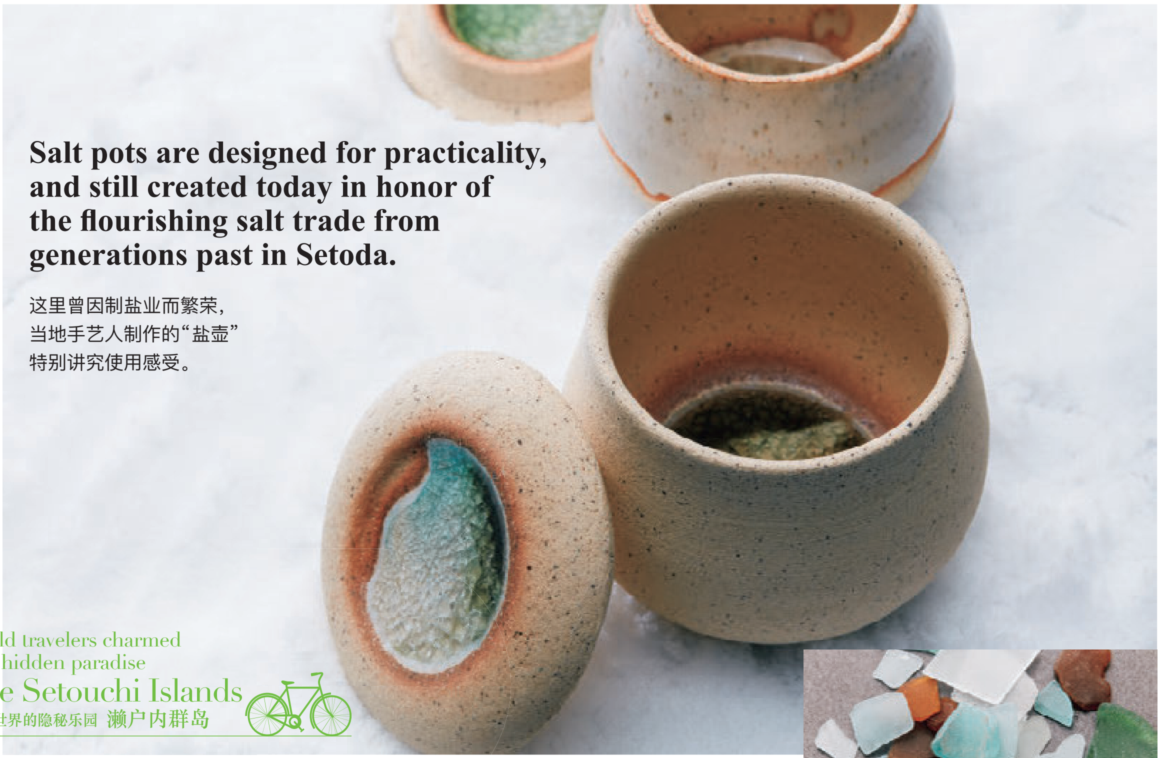
For people in Setoda, Shiomachi – which literally means “salt town” – brings back old memories of a bustling shopping arcade. Although there aren’t any signs of the salt industry today, the Horiuchi family’s salt business once thrived here. The street is also associated with ocean tides as it leads down to Setoda’s port, the maritime gateway to Ikuchi-jima Island. In Japanese, *shio*, the word for “tide” is pronounced the same way as “salt.” In the past, the Horiuchi family stored salt in ceramic pots, and following that tradition, “salt pots” are still sold at Azumi Setoda, Yubune and SOIL, which are all located near the shopping street entrance. The pots made by Yukifumi Eya, a potter focused on local materials, are perfect for storing salt. The salt pots, with their unique shape and design, are another invaluable part of Setoda’s heritage.

The salt pots are made by mixing potters clay with soil from Takaneshima Island, located next-door to Ikuchi-jima Island. The beautiful green and blue hues on the base and lids come from sea glass collected on local beaches. The sea glass is added in the pot and fired together, allowing it to blend beautifully with the clay and give each pot distinct character. Pieces of oyster shells from the beach are used, creating a marvelous shade of orange. The white glaze is



The shopping street in Shiomachi stretches from Setoda Port, an old-fashioned shopping street bustling with locals and tourists alike.

怀旧的商业街有很多当地居民及游客，非常热闹。
商业街以濑户田港口的入口处为起点而延伸。



Salt pots are designed for practicality, and still created today in honor of the flourishing salt trade from generations past in Setoda.

这里曾因制盐业而繁荣，
当地手艺人制作的“盐壶”
特别讲究使用感受。

made using the ash of citrus fruit trees and straw. Salt pots are an expression of Setoda’s very nature. The pieces are formed to protect salt from moisture in small, medium and large sizes to suit different kitchens and homes. Each pot is unique – offering everyone a chance to find the one made for them.

Broken pieces of glass from bottles swept out by the ocean are washed back up on the beach as sea glass. The edges of the glass become smooth and the color changes.

“ 海玻璃”是流入大海的玻璃瓶等，随着潮汐被冲上海岸，掉落在沙滩上，其棱角变得圆润，让人期待烧制后会呈现何种颜色。盐壶在 Yubune 的店内有售。

汐待商业街和“ 盐壶”的故事

我们这次造访的“汐待商店街”是濑户田一条繁华的商业街，充满怀旧的气氛。如今已经看不到制盐的情景了，但据说昔日这里的制盐业盛极一时，堀内家族也因此而繁荣。此外，由于其地理位置可俯瞰生口岛通向大海的滨田港，所以这里是名副其实的“盐之城”，也蕴含了等待“潮汐”的意思，“汐待町商店街”也因此而得名。

就在汐待町商店街入口附近的 Azumi / yubune / SOIL 的店内，您可以买到源自于堀内家族的用来存放盐的“盐壶”。由陶艺家惠谷幸史就地取材制作而成，用来存放盐特别趁手。其结构充满了巧思和创意，可谓是献给濑户田的礼物。

这一款盐壶是将与生口岛（濑户田）相邻的高根岛的泥土，跟陶土混合制作而成，底部和盖子上美丽的绿色和蓝色部分晶莹闪烁，是将掉落在沙滩上的“海玻璃”回收起来后，揉进陶土后烧制，呈现出与泥土融为一体的美丽景观，而且每一个都有少许不同，独一无二也是其亮点。另外，如果把掉落在沙滩上的牡蛎壳一起烧制的话，成品就会呈现出橙色，非常不可思议！白釉使用了柑橘树的灰和稻草灰，所以这一款陶器真正是由濑户田的精髓凝聚而成。陶器的结构可以保护盐不受潮，大、中、小三个尺寸也方便顾客根据不同的用途来使用。这款作品呈现如此丰富的表情，让人第一眼看见就相信这是命中注定的邂逅。

Yukifumi Eya Born in 1977, Yukifumi Eya studied a traditional form of pottery called bizen ware for two years after graduating from university. He worked at a bizen ware pottery studio between the ages of 26 and 30, and then established his own studio on Mukaishima Island (part of the city of Onomichi), where he now produces and sells original pieces.

惠谷幸史 出生于1977年。大学毕业后花费 2 年时间学习备前烧。26 岁到 30 岁期间，在备前烧窑业工作，之后在尾道的向岛创业。目前在向岛东制陶所制作并销售器皿。Instagram @m_h_seitousho

Savor unique vegetables in carefully prepared French cuisine using local ingredients grown within 50 kilometers

这里的法国菜精心选用方圆 50 公里以内收获的当地食材。
蔬菜的丰富滋味将颠覆你的认知。

Maximizing vegetables' potential with minimal waste

At Azumi Setoda, French cuisine made with local ingredients graces the dining table once used by the Horiuchi family. The head chef, Kenya Akita, who previously earned a Michelin Star in Tokyo, prepares dishes using seasonal vegetables to their greatest potential in cuisine he proudly calls "sustainable French." Based primarily around vegetables, his dishes are a feast for the eyes and palate. Seafood caught in the Seto Inland Sea is also featured prominently. In his words, "My concept is focused on cuisine using ingredients found within 50 kilometers of our location. The dishes are mainly comprised of vegetables and fresh fish, including octopus and sea bream from the Seto Inland Sea. I visit farms to see how the vegetables are grown and get excited about how I will use them before each new shipment. This is something I really wanted to accomplish when leaving Tokyo." Chef Akita also grows vegetables in his own garden. He hopes diners who experience his full course meals appreciate the level of dedication he puts into them. Using tableware also originally owned by the Horiuchi family, his French cuisine is plated in ways that bring out the full potential of each dish.

对原本要废弃的部分加以利用，发挥蔬菜的潜力

Azumi Setoda 的店内，客人坐在原堀内家族的餐桌上，品尝使用濑户内食材的法国菜。负责餐厅管理的秋田厨师在东京的餐厅工作时，就已经凭精湛的厨艺获得了一星，他擅长制作“可持续发展的法国菜”，将时令蔬菜一点不剩地做成菜式。

秋田厨师制作的蔬菜菜肴极为丰富，甚至可以拿来当主菜。当然，在这里您能品尝到濑户内的特产鱼贝类制作的菜肴。“我们的理念是坚持使用方圆 50 公里以内的食材。厨师采用蔬菜和濑户内捕捞到的章鱼、鲷鱼等新鲜鱼类，根据季节采用时令食材制作菜式。厨师会时不时地跑到田里去看蔬菜的生长情况，然后直到进货的期间，厨师会慢慢酝酿用什么烹调方法来加工这款蔬菜。这个过程实在太开心了。这是我在离开东京时，一直想做的事之一。”秋田厨师告诉我们，他自己也有家庭菜园，种植着蔬菜。当您体验过这里的套餐，一定会感受到“每一盘菜都充满了爱”。法国菜盛在堀内家族曾经使用的盘子里，器皿体现出料理深厚的滋味。

(Right) Carrots three ways: pureed, powdered and boiled. Cooking with several methods in this way is a traditional French technique called déclinaison. (Top left) Three hors d'oeuvres made with locally caught shrimp and raw fish. (Middle left) Chef Akita's signature octopus dish. He recommends a red wine that pairs exceptionally well with octopus from Setouchi Winery in the nearby city of Mihara. (Bottom left) Grilled burdock and pork. Those not staying as guests at Azumi Setoda can also reserve tables up to three days in advance.

(左) 胡萝卜一碟。使用 3 种胡萝卜、多种烹调方法制作而成。使用多种技巧是法国传统的“ déclinaison”手法，比如胡萝卜可用多种手法打成泥、磨成粉或水煮。(右上)3 道前菜。虾和生鱼片也均为当地食材。(右中) 章鱼是本店的招牌菜。建议您一定要配上三原的酒庄濑户内酿造所酿制的“为章鱼而存在的红葡萄酒”。（右下) 烤猪肉和牛蒡。Azumi 的餐厅也接受外部客人的预订（最迟请在 3 天前预订）

Kenya Akita After experience at a French restaurant in Fukuoka and the Hotel Okura in Kyoto, he moved to France in 2007. There, he started out at a 1-star Michelin restaurant along the Loire Valley, and later worked as a *chef de partie* and a *sous chef* at several restaurants in Savoie, including Le Terrace (2-star) and O Flaveurs (1-star). After working at Domaine des Hauts de Loire (2-star), he worked about four years in the city of Annecy as a sous chef at Clos des Sens, which received a 2-star rating in 2015 and 3-star rating in 2019. In 2020, he returned to Tokyo where he opened Noeud Tokyo, which earned his first Green Star in the *Michelin Guide Tokyo 2022*. In July 2022, he became the head chef at Azumi Setoda.

秋田绚也 曾经在福冈的法式餐厅和京都的大仓饭店工作，后于 2007 年前往法国。从卢瓦尔河的星级餐厅开始，先后在萨瓦地区的二星级餐厅“雷蒂拉斯”和一星级餐厅“欧弗拉布尔”等担任部门厨师和副主厨。随后在二星级餐厅“卢瓦尔河高贵庄园酒店”工作后，于 2015 年在阿讷西的二星级餐厅工作，从 2019 年起，约 4 年期间在三星级米其林餐厅“Le Clos des Sens”担任副主厨。在 2020 年开业的“Nœud.TOKYO”，他带领餐厅首次获得了《米其林指南东京 2022》绿色之星的一星殊荣。2022 年 7 月，他就任 Azumi Setoda 的主厨。

A historical residence treasured in Setoda

On Setoda's bustling Shiomachi shopping street rests Azumi Setoda, an elegant old inn in a stately building. Constructed in 1876 at the dawn of Japan's Meiji era (1868–1912), the building originally served as residence for the Horiuchi family and wealthy merchants who operated a salt production and shipping business in Setoda, which prospered for around 200 years after its founding at the beginning of the seventeenth century. The residence was later restored and reborn as an inn. At the time of construction, the quality and design of the structure was remarkably high, even by international standards. The fact that it could be meticulously restored 140 years after being first built attests to the high level of craftsmanship. The traditional style of architecture is characterized by simple design and natural materials. During restoration work, the main materials of wood, stone and clay were treated as "living" parts of the structure to be left intact as much as possible, thereby sustainably preserving this architectural masterpiece. The layout allows the courtyard to be viewed from many angles, and the guestrooms are open and free of partitions, creating an atmosphere that radiates warmth and simplicity. While a sustainable structure, Azumi Setoda immerses guests in magnificent heritage alongside refinement and elegance for an unforgettable experience.

Across the street from Azumi Setoda, guests can enjoy a long hot bath at Yubune, a similarly styled inn with a public bathhouse.

堀内家族的建筑跨越时空而诞生，如今依然在濑户田受到喜爱

“Azumi Setoda”旅馆坐落在濑户田热闹的商业街“汐待商店街”上。这栋建筑是通过对 1876 年明治初期建造的堀内宅邸加以传承和维护而诞生的，难怪它有着不同寻常的存在感和厚重风格。堀内家族曾在濑户田经营制盐和海上运输，是繁荣一时的富商。据说堀内家族在 17 世纪初就开始经营生意，此后一直活跃了近两个世纪。

据说当时，堀内宅邸在质量和造型均有着高度的水准，即使按照世界标准来看也毫不逊色。 这栋建筑在落成后经过了约 140 年的时间也没有损坏，并且细节部分也能悉数修复，这一点就足以证明其精湛的技术能力。“数寄屋”设计的特点是质朴、简洁，同时还直接使用自然材料。即使在改修过程中，也把木材、石头和泥土等主要材料视作“活物”，尽量不去除，而是将它们保留下来，整个建筑让人叹为观止。整体设计成从各个角度都能眺望中庭、观景小憩的结构。客房简洁而温馨，不设隔间的空间极具开阔感和清洁感。一方面坚持了可持续发展，与此同时，这样的空间又让人感到极度奢华，这是多么的奢侈且宝贵啊……请绝对来此亲自体验。旅馆本身就是由一座精彩绝伦的文物构成，这么说一点也不夸张。

另外，在 Azumi Setoda 坐落的马路对面，有一座理念相同的公共浴池“yubune（汤舟）”，也提供住宿，您可以在这里尽情体验泡澡。

Azumi Setoda
269 Setoda, Setoda-cho Onomichi-shi, Hiroshima
TEL: 0845-23-7911
Website: https://azumi.co/setoda/en
Instagram: @azumi.setoda

Azumi Setoda
广岛县尾道市濑户田町濑户田 269
TEL 0845–23–7911
https://azumi.co/setoda/
Instagram @azumi.setoda

Across the street from Asumi Setoda, Yubune is a public bathhouse and inn offering reasonably priced rooms alongside an indoor bath, jacuzzi, sauna and cold-water bath. Guestrooms are designed for comfort with tatami mats and fixtures made of Japanese cypress wood.

位于 Azumi 对面的澡堂旅馆 yubune。住宿和入浴的价格都十分亲民。设有齐全的室内浴池 (有按摩浴池)、桑拿浴、水浴等，客房使用了日本产的扁柏木材和榻榻米，提供舒适惬意的空间。

yubune
Bathhouse and inn across the street from Azumi Setoda
269 Setoda, Setoda-cho Onomichi-shi, Hiroshima
TEL: 0845-23-7911
7:00 AM–10:00 PM Baths are open from 10:00 AM–8:00 PM for visitors; charge per adult is 900 yen on weekdays and 1,200 yen on weekends and national holidays (no charge for overnight guests)
Website: https://yubune.co/en/
Instagram: @yubune.setoda

yubune
Azumi 对面的澡堂旅馆。
广岛县尾道市 濑户田町濑户田 269
TEL 0845–23–7911
7:00 ～ 22:00(当天入浴为 10:00 ～ 20:00)
成人 :900 日元 (周六、日、节日 1,200 日元)
留宿在 yubune 和 Azumi 的旅客免费
https://yubune.co
Instagram @yubune.setoda

Built at the dawn of Japan's Meiji Era in 1876 as the Horiuchi residence, the building was later restored as a traditional inn.

Azumi 的外观。前身为建于明治时代初期 1876 年的“ 堀内宅邸”，经过传承和维护，恢复了昔日的光彩。

A luxurious stay at a sustainably restored inn

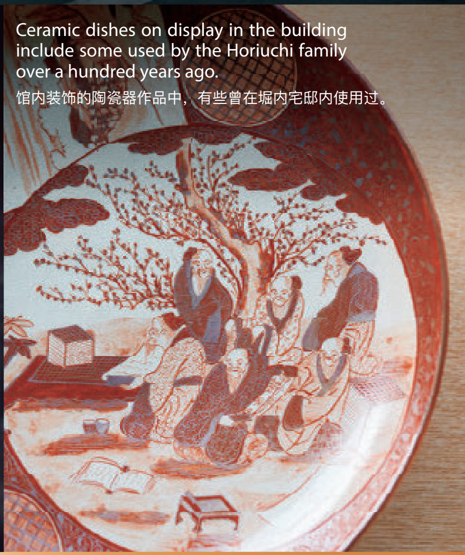
Azumi

在可持续发展的同时保持最顶级的奢华

Azumi

Primary materials of wood, stone and clay were left unreplaced to the extent possible during restoration work. Corridors directly connect to the courtyard, which can be viewed from many angles inside.

维护时尤为注意的是不去除木头、石头、泥土等主要材料，尽量把它们保留下来。从馆内各个位置都能眺望直接连通着走廊的中庭，匠心独具。



Ceramic dishes on display in the building include some used by the Horiuchi family over a hundred years ago.

馆内装饰的陶瓷器作品中，有些曾在堀内宅邸内使用过。

Filled with the scent of cypress wood, guestrooms are open and largely free of partitions, offering both the convenience of modern design and comfort of a traditional ryokan.

客房充满着日本扁柏的香气，结构上很少隔间，视野开阔。风格简洁，既有传统旅馆的温馨，又有齐全的现代设备。

Handbags made from old sails

One of Sam's projects is selling products made of reused materials. Instead of throwing away the used sails of his boat, he reuses the material to make handbags with original designs during the off-season winter months. As he explained, "I thought about what I could make with sails. The material has survived years of wind, salt and waves, so it was still strong despite its age. I hope my customers not only take these bags out to sea, but also use them regularly, especially now that we're accustomed to bringing our own shopping bags."

使用游艇的旧船帆设计制作的挎包

萨姆从事的活动之一是制造可再利用的产品。每个不一样的手提袋，都是由废弃的船帆制作而成。这是他在冬季淡季时从事的工作之一。"我想，能否用船帆来制作一点什么呢？这种面料具有防风、抗海潮和耐水的特点，即使作为船帆已经陈旧了，但还是很结实。人们不仅可以在出海的时候带上它，而且现在在购物时流行携带自己的购物袋，所以我希望大家能在日常生活中使用它。"

Cleaning up garbage on uninhabited islands to create a positive cycle

When his boat arrives on one of the uninhabited islands, Sam immediately starts collecting garbage washed up on shore. Everyone on the boat pitches in. Sam told us why he does this: "There are many beaches on the deserted islands here, and they are all beautiful. I thought it was a shame that so much garbage collects on them, so I started picking it up. Japan tends to use a lot of plastic, and changing that is difficult, but once you start picking it up, you realize it came from somebody. It belonged to a human being. That might make each of us change our mind the next time we buy something. Who threw it away? Who will pick it up? It's not complicated. My boat is the only one here that visits deserted islands, so I made it my mission to collect garbage. I explain this to my guests, especially the students and kids. I also want to inspire them to try sailing, so that more young people experience the ocean and travel abroad. In the future, I hope to build a boat specifically for collecting garbage. I think garbage collection is viewed negatively in Japan because it is troublesome and dirty, but I would like to create a positive view, emphasizing that it improves our environment and can be fun – a feeling of satisfaction that money can't buy. Garbage-free islands will be even more beautiful and valuable in the future."

在无人岛捡垃圾，形成良好的连锁反应

萨姆一到达无人岛，马上便开始捡垃圾。跟他在一起的所有人都自发地开始捡垃圾。"这里有许多无人的海滩，每一处都很美。但却散落着很多垃圾，我认为这很可惜。日本有着大量使用塑料的文化。要改变文化并非易事，但我觉得，捡垃圾的人如果意识到这是属于某个人的东西，也就是来自于人类，那么他在下次购物时，想法就会有一点改变。是谁扔掉的？谁在回收？这种思路并不复杂，因为只有我的船才能去到无人岛，所以我感到一种使命感。我想将其传达给顾客，以及学生和下一代人。并且希望大家因此而爱上乘船，有更多的年轻人喜欢大海和户外活动。未来，我想建造一艘专用的垃圾收集船。在日本，人们认为捡垃圾不仅麻烦，还脏兮兮的，普遍抱有负面的印象，但我希望能创造一种积极的心态，认为只要去做，就会变得更好、自己也更加快乐。这种开心的感觉是无法用金钱买到的。我认为，完全没有任何垃圾的风景将变得更美，也会提升日本岛屿的价值。"

Lilting along with the waves on a sailboat is an escape – perfect for relaxing chats, singing songs and spending time leisurely.

坐在游艇上，忘记日常。可以聊天或唱歌，一起度过惬意的时间。

Shimatabi Yachts
Offering exciting tours on a hand-built sailboat
TEL: 080-9530-2800
Instagram: @shimatabiyachts

岛旅游艇
乘坐自己制造的游艇，推荐愉快的旅行。
TEL 080–9530–2800
Instagram @shimatabiyachts

Sam's younger brother, Thomas, is a fisherman. Every week he unloads plentiful catches wholesale at the market. In winter he brings in huge sea bream hauls.

弟弟托马斯从事捕鱼，每周都会钓到很多鱼，批发给市场。冬季是鲷鱼大丰收的季节！

Sailing where the wind takes us:
A world-traveler family finally settles on Ikuchi-jima Island

萨姆一家驾船航行全世界之后，选择在这座岛上居住。
跟随自然风享受游艇旅行，停靠一座又一座岛屿。

Shodai introduced us to Sam, a sailboat captain that takes visitors around the Seto Inland Sea. Sam built his boat himself and is a very experienced sailor. He told us about his background: “My parents would go on adventures by boat. My father is from New Zealand and my mother is from Japan. My two siblings and I grew up traveling with them. Our home was a boat.” After never living in one place permanently, Sam’s family finally settled down on the island about five years ago. Sam continued, “I have seen many places, but none were as beautiful and peaceful as this island. The people here are so kind, and I’ve become very attached to this place.”

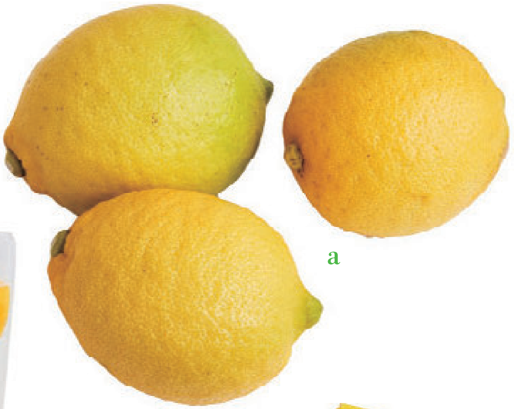
Because the Seto Inland Sea is usually calm, sailing trips are smooth and leisurely. Destinations change depending on the wind’s direction every day. Sam’s sailboat can reach the many uninhabited islands nearby because it is a catamaran, which has a flat hull (boats with a keel or deep hull require a dock to disembark), and his journeys to these pristine islands are a magical experience for people of all ages. His tours give visitors opportunities to experience the ocean through seasonal activities like swimming and enjoy spectacular scenery and sunsets while wining and dining at sea.

我们拜访了鬼崎厨师的朋友，他在濑户内海经营游艇观光服务。萨姆的游艇是手工制作的。 他对海洋了如指掌。“我的父亲是新西兰人，母亲是日本人，父母是驾船旅行的冒险家，我们兄弟仨常年随父母一起旅行，所以我的老家就在船上。”萨姆和他的家人从未在哪里定居过，但大约从5年前起开始居住于此。萨姆说：“我见过很多地方，但没有一个地方比得上这里的安全和美丽。岛民的善良也深深打动了我，如今我喜欢上了这个地方。”

正因为濑户内海以风平浪静而著称，才能坐在游艇上怡然自得地旅行。行进方向取决于那一天吹的风向。只有游艇才能停靠几座无人岛以及基本没有常住居民的岛屿。普通船只在没有栈桥的岛屿是无法靠岸的，船上的人也不能轻易下船。但在这里，无论是儿童还是大人，都能愉快地享受机会难得的无人岛之旅。另外，不同的季节玩的内容可以不一样，比如观看夕阳和海水浴等。也可以拿着自己喜欢的食物和饮料欣赏风景。您和大海的距离应该会变得很近。

的物质，以驱赶昆虫和动物，所以即使不使用杀虫剂，柠檬也会健康成长。这跟我们人类是一样的道理。身体强壮就能将抵御疾病。所以我们在照料果树的时候，尽可能地发挥其自身的力量，从而长出自然的好味道。”永井这样说道。在这座岛上的 600 多户柠檬种植者中，只有很少数的人采用自然耕作，不使用农药或化肥。

我们还特别注意另一点就是新鲜度。“只有在收到订单后才从树上摘下来。这样不仅能避免损失，柠檬的新鲜度也不同。刚刚摘下的柠檬那可是其香无比哦。”永井说。鬼崎厨师也推荐道：“新鲜度和香味是柠檬的关键。我最喜欢它的一点是连果皮都可以用来做菜。”在制作柠檬酒或使用果皮烹调时，绝对不能缺少新鲜且无蜡的柠檬。正因为柠檬的酸度高，很容易变质，所以市面上流通的往往并非新鲜采摘。但是，只要您尝过一次新鲜的柠檬，就能发现不同的新鲜度带来截然不同的香气。我认为，避免过多种植、过多采摘，这应该是今后人们关注的重点。“



a

c

b

f

e

World travelers charmed by a hidden paradise

The Setouchi Islands

吸引世界的隐秘乐园 瀬户内群岛

d

Remon Lab

Sells lemons and other citrus fruits, operates a shared kitchen and produces citrus products
284-3, Setoda, Setoda-cho
Onomichi-shi, Hiroshima
Website: remon-lab.co.jp
(Japanese language only)
Instagram @remon.lab (Japanese language only)
Online shop: https://www.tabechoku.com/producers/23795 (Japanese language only)

Remon.Lab

自产自销柑橘，运营共享厨房、策划柑橘产品。
广岛县尾道市濑户田町濑户田 284–3
HP remon–lab.co.jp
Instagram @ remon.lab
网店：https://www.tabechoku.com/producers/23795

A store called Remon Lab on the Shiomachi shopping street in Setoda sells organically grown lemons alongside lemon-based products and drinks. a) Lemons are in season from January to April. They taste great, even with the peel. Green lemons, which have a strong scent and bitter taste, are picked early from October to December. b) Chocolate with lemon peels produced in collaboration with USHIO CHOCOLATL. c) Freshly squeezed lemon squash served at Remon Lab. d) Hot lemonade made at Remon Lab. e) Remon Lab's original sweet marmalade. f) Lemon leaf tea.

在 Remon.Lab，您可以买到自然耕作的柠檬和以柠檬为原料的产品及饮料。地点在汐待商业街附近。 a 1 月到 4 月正是柠檬当季时。10 月到 12 月是提前采摘的青柠檬。虽然香气浓郁但带一点苦。1 月之后晚摘的果子就能连皮一起生吃。b 与 USHIO Chocolatl 联手制作的柠檬皮巧克力。C 在 Remon. Lab 能够喝到鲜榨的柠檬汽水。d 在 Remon. Lab 制作的热柠檬汽水。e Remon. Lab 特制的甘夏果酱。 f 品尝柠檬的叶子——柠檬叶茶。

Remondani Nouen operator Hideo Nagai (left) and Shodai Onizaki enjoy picking lemons together. Shodai is a big fan of the plantation's lemons and considers them essential for the food served at SOIL.

柠檬谷农园的永井英夫（左）。这里的柠檬俘获了鬼崎厨师的心。两人有时一起愉快地收获，SOIL 的料理绝对少不了它。

The sweet scent of lemon blossoms is everywhere on the island. Setoda is a well-known domestic producer of fragrant lemons thanks to the island climate.

整个岛上弥漫着柠檬花的香气 ……。
瀬户田的气候孕育了芬芳的国产柠檬，实乃大自然的恩赐。

Remondani Nouen
1739-2, Tarumi, Setoda-cho Onomichi-shi, Hiroshima
TEL: 0845-27-3201
https://remondaninouen.jimdofree.com (Japanese language only)

柠檬谷农园
广岛县尾道市濑户田町垂水 1739–2
TEL 0845–27–3201
https://remondaninouen.jimdofree.com

An organic lemon plantation free of pesticides, fertilizer and waste

Shodai Onizaki has forged close ties with the local plantation Remondani Nouen, which means "lemon valley farm." The farm has been around for forty years and uses all-natural cultivation methods, without any pesticides or fertilizer. "We don't use anything that doesn't originate from our land," is the plantation's policy according to its operator, Hideo Nagai. "Healthy lemon trees secrete ethylene, which repels insects and animals, so good lemons can be grown without pesticides. The same goes for human beings – if a person's body is healthy, it will fight off illness. The inherent strength of our trees produces the best, natural lemon flavor." Among the island's 600 or so plantations, his is one of the few that doesn't use any pesticides or fertilizer.

Freshness is another key factor for Hideo. "We pick lemons immediately after receiving an order, so the lemons are definitively fresh, and none are wasted. Freshly picked lemons also have a noticeably stronger aroma." Shodai agreed, "The lemons are positively fresh and fragrant. What I'm happiest about is not having to worry about cooking them with the peel on." When making a dish like limoncello or when using lemon peels directly, the lemons must be fresh, without any wax. Lemons are highly acidic and are slow to go bad. For that reason, many are no longer fresh by the time they arrive at a store. Once you eat a supremely fresh lemon, however, the difference in aroma is obvious. Perhaps plantations could learn from this approach and pay more attention to growing and harvesting without any waste.

不使用农药或肥料、不产生废弃物、与自然共存的柠檬农园

与鬼崎厨师有着密切往来的农场之一是“柠檬谷农园”，一座拥有 40 年历史的农场。这里的自然耕作不使用农药或化肥。“我不会添加任何原来田里没有的东西。”据说这是经营农场的生产者永井英夫的方针。 这才是真正的自然耕作。“如果树木是健康的，那么它们会分泌一种叫做乙烯

A hotel hostel concept, with ample space to relax

Shodai described his role in the community: "While I am a chef, I also guide people to local sightseeing spots and make other efforts to revive the local community. I worked hard to integrate my restaurant business with other services by providing lodging alongside a café and community space. I learned so much along the way. It is challenging to stay open all the way from breakfast through to lunch and dinner, but I have wonderful opportunities to meet people of all ages and travelers from around the world, which is very rewarding."

He also talked about SOIL: "The exterior of the building has wide glass doors, and the guest rooms have large windows with excellent views of the sea. Everything else is made of rustic materials like wood, and there aren't any decorative features, per se. The unique beauty of Setoda is what makes this feel so luxurious. You can feel the sunshine from morning to dusk, enjoy talking with people casually without the rush of the city and savor food grown right here on the island. The locals are kind, the food is delicious and there is a joyous abundance in the air. I am happy to share those things with our visitors. Once you directly experience the beauty of these islands, words will fail to describe them. During my time off, I visit local farms and ports to create new bonds in the community. This generates new ideas, artisanship and innovation. In the future, I hope to set up more restaurants around the country and allow our chefs and staff members to work in any of them, giving them new experiences across the seasons and different local ingredients."

追求奢侈空间的新式旅店

我是一名厨师，一边扮演着旅游大使的角色，同时也作为振兴地区的“制作人”而发挥作用。之前我一直致力于餐饮业，但通过管理住宿设施、咖啡馆和提供社交场所的服务后，有了很多新发现。从早餐到午餐、晚餐的营业确实很辛苦，但来自世界各国的男女老少前来旅行，能在这里实现一期一会的邂逅，我感到付出都是值得的。

SOIL 是一家有着整面落地玻璃窗的餐厅，客房内也有巨大的窗户可以看到海。反言之，其他部分都由简洁、质朴的材料制成的，没有多余的装饰。但正因为是在濑户田，所以置身于此，会让人感到这才是顶级的奢侈。您可以尽情沐浴朝阳和晚霞，享受与人漫谈的乐趣，品尝海岛食物的美味，同时感受在大都会无法体会的时间流淌的感觉。我来到这里以后，感受到了岛民的善良、食材的美味以及各种各样的“丰饶”，我希望也能跟游客分享这一切。当您切身感受到多岛美的妙处，一定会感动得找不到恰当的词汇来形容。

休息时间我会去田野或海边，这样就能获得新的交流。于是，新的创意就会诞生，帮助我去创造作品、开展改革。未来我希望能在全国开设 SOIL，从而营造一个环境，让厨师和工作人员在各个分店之间来来去去，同时感受四季，拥有邂逅的机会并接触到食材。（鬼崎）

A magnificent view greets visitors the moment they open their room. Bask in sunshine and gaze over the open sea from morning to dusk. Dormitory-style rooms are also available for travelers on a budget.

打开房门的瞬间绝对惊艳，竟然能独自享受如此美景！在此可尽情欣赏早晨和傍晚时分一望无际的大海与太阳的景色变化。如果想节约住宿费，推荐您选择宿舍型客房。

SOIL Setoda
254-2, Setoda, Setoda-cho
Onomichi-shi, Hiroshima
TEL: 0845-25-6511
Reservations can be made for dinner only.
For opening hours and holidays,
please check the following.
https://soilis.co/en/
Instagram: @minatoya_setoda

SOIL SETODA
广岛县尾道市濑户田町濑户田 254–2
TEL 0845–25–6511
也可仅预订晚餐。※ 营业时间和休息日将随时公布于社交媒体，敬请确认。
Instagram @minatoya_setoda

The morning, lunch and dinner dishes at SOIL are cooked over a wood fire and made with different ingredients grown on the island. Shodai Onizaki prepares completely original courses by applying his own take on Chinese cooking techniques. The dishes pictured to the left (from L to R) feature grilled island-grown fresh vegetables, Sichuan tofu with locally caught octopus, grilled fresh-caught fish and grilled chicken (each grilled item is cooked over a wood-fire). The plates are custom produced by local potter Yukifumi Eya.

早晨提供咖啡，中午是午餐菜单，晚上是使用海岛食材制作的木柴料理。由鬼崎厨师运用他拿手的中国菜系手法，提供独此一家的套餐。这一天的料理左起分别为：木柴烤海岛蔬菜、海岛章鱼的麻婆豆腐、木柴烤当地鲜鱼、木柴烤鸡及其他。客人可以品尝到当天抓到的鱼、收获的蔬菜和刚刚宰杀的肉类料理。餐具也十分考究，均采用了向惠谷师傅订制的器皿。

Guide: Shodai Onizaki
向导 鬼崎翔大

Born in Kumamoto Prefecture in 1986, Shodai Onizaki studied Sichuan cooking at the restaurant Toukagen in Kumamoto. After being involved in setting up dining establishments in France and the United States, he returned to Japan and worked at restaurants in Tokyo, specifically Koho in Roppongi and Ukigumo in Nishiazabu. He then moved to Ikuchi-jima in Hiroshima and is now the chef at Minatoya (the restaurant inside SOIL). Instagram: @zakioni

出生于 1986 年，原籍熊本县。曾经在熊本的桃花源学习川菜，后在世界各地落脚并参与创办多种多样的餐饮媒体。回国后，先后在六本木虎峰、西麻布浮云工作，随后又去了美国。目前移居至广岛生口岛，作为 MINATOYA(SOIL 内的餐厅) 的厨师发挥手艺。 Instagram @zakioni

Spend the night at a port town restaurant

SOIL

港口“ 能住宿的餐馆”

SOIL

“Our island is near the Shimanami Kaido cycling route, which is heaven for cycling fans. SOIL is a place where guests can take a relaxing break or spend a restful night, and make themselves at home.”

“ 岛南海道”被誉为自行车骑手们的乐园，这座岛屿便在其附近。我的想法是提供一个对每个人来说都舒适愉快的环境，让骑自行车的人可以随意小憩，或在此留宿，以疗愈疲劳。

What SOIL achieves for Setoda's community

Shodai Onizaki began by explaining why he moved to Setoda: “People often ask me why I came here after gaining a reputation in Tokyo’s restaurant scene. Of course, part of me wanted to continue working in Tokyo after my experience there and abroad. Yet at the same time, I wanted to be closer to actual food producers, and I believe such areas need support to remain resilient moving forward. The timing seemed right a year ago when I returned to Japan from the United States, where I had helped establish a food hall. I was committed to moving near a growing region when I heard about Setoda. A farmer had asked me whether I could do something with his produce – a question I’d never been asked in Tokyo. I think this is an advantage of being close to the source of ingredients. My mission as a chef is to find ways to use these incredible, locally produced ingredients daily. It would be the highest honor if my restaurant can help local producers build ties with the urban market. I want to help Setoda create connections between urban life and island communities.”

我想通过 SOIL 在濑户田做一些事

经常有人问我：“你原来在东京那样的大城市，为什么偏偏要来这里？”的确，作为一名厨师，我在国外和东京有过很多经验，我也想待在东京继续工作。但我想去一个更加靠近生产者的地方，同时我认为地方城市今后有必要进一步加强发展。一年前我在美国创办了美食广场后，趁着回国的时机，想去一个靠近食材产地的地方，刚好濑户田有人叫我去。地方城市的优势便是与食材很近。当我面对各种食材，思考如何将它们用在料理中时，会感到作为一名厨师的使命。我希望 SOIL 能成为生产者与城市连接并发挥能力的场所，想把城市和岛屿维系在一起，促进本地发展。

Island-grown ingredients

海岛食材 × 木柴料理

Embrace sustainable living in Hiroshima

World travelers charmed by a hidden paradise

The Setouchi Islands

在广岛全身心感受可持续生活

吸引世界的隐秘乐园

濑户内群岛

Located on the southern edge of Onomichi in Hiroshima Prefecture, the town of Setoda is located on Ikuchi-jima island in the Seto Inland Sea. The Setouchi Islands were the only area in Japan selected for the *New York Times* list of "52 Places to Go in 2019." Thanks to the unique beauty and climate of the Seto Inland Sea, Ikuchi-jima has begun attracting global attention for its peaceful and tranquil atmosphere. Surrounded by calm ocean waves, the serene island is rich with the sweet scent of lemon blossoms. In fact, Ikuchi-jima is in the heart of Japan's top lemon growing area, and lemons grown here are preferred by chefs, restaurants and supermarkets throughout the country. Lemons are so deeply rooted in the local culture that Ikuchi-jima is often called "Lemon Island." In this feature, Shodai Onizaki, a chef who moved to the island in recent years and is active in the local community, guided us to many hidden wonders in Setoda.

在广岛县尾道市的最南端，有一座漂浮在濑户内海上的生口岛，岛上有一个名叫濑户田的小镇。整个岛上的空气中弥漫着柠檬花的香气，四面环海，海面风平浪静，是一个恬静的地方。依靠濑户内独有的海洋与气候，这里作为一个安全、和平的岛屿，也已经开始受到国外的关注。2019 年，美国《纽约时报》将濑户内群岛列入“ 2019 年 52 个必去之处”，这是日本唯一入选的地方。这里还以日本最大的国产柠檬产地而闻名，博得全国各地超市、餐馆和厨师的青睐，柠檬已经深深扎根于当地人的生活中，人们甚至把这里称作“ 柠檬岛”。我们请近年迁居到岛上并致力于发展岛屿的厨师鬼崎翔大向我们展示了他所看到的濑户田的魅力。

Guide / Shodai Onizaki Photography / Shinsui Ohara Editing / Sakurako Nakano

向导：鬼崎翔大 摄影：尾原深水 编辑：中野樱子

早春时节，渐渐地有越来越多的瞬间可以感受到春天将近的脚步，如梅花的幽香和阳光的温暖。日照时间变长、气温升高，让走在街头的人们也露出晴朗的表情，或许是因为目睹大自然万物复苏，感受到生命力之顽强，我们自身也变得更有活力了吧。

喜欢旅行的人常说：旅行让人焕发活力。我也是热爱旅行的一类人，即便日常忙碌，只要有一点机会，我都会出门去旅行。通过实实在在的感动，我能感受到自己有所更新，觉得出门旅行受益匪浅。

去年年底我有过这样的体验。因为出差我久违地去了夏威夷，当我走进丹尼尔·建·井上机场的到达大厅时，扑面而来的是甜甜的鸡蛋花香和温暖柔和的空气，整个楼面看不到人们急急忙忙地正在赶路，这一切，一下子唤醒了我记忆中夏威夷的海风和雀跃期待的心情。

一度我曾感到，即便只是安静闲适地度过时光，自己也能获得疗愈，然而此刻，我第一次发现“自己的心是冰冻的状态”。以往我在行动时的座右铭是“保持积极开朗”，在经历了长达三年的新冠疫情之后，也许心情也不知不觉地萎缩了吧。当我踏上从夏威夷回国的返程航班时，感到就像冰层融化，整个人焕然一新，这让我感到十分惊奇。

半个月后，我又去瑞士出差。时值隆冬，日内瓦街头天气多云。巧合的是，当天刚好是日本与西班牙的足球世界杯比赛的日子，当地的咖啡馆和餐厅气氛热烈，简直要把料峭的寒冬吹走。这一天的白天，当地刚好举办马拉松比赛，街头巷尾到处都可以听到高声欢呼和举杯声，我被街头喷涌而出的热情所包围，这一切如此真实，当我成为其中一员的瞬间，我喜出望外，感到“大家都活着！我也活着！”

我再次切身感受到，旅行能提升我“生存的力量”。当我远离日本，沉浸在非日常的体验中时，我会重新发现“享受人生”有多么重要，我之所以去旅行，或许正是为了实实在在去体会这种“活着”的感觉。

在日本，“年轻人渐渐地不爱去旅行”这个说法被提出来后，已经有一段时间了。我想这跟燃油附加费和日元贬值等方方面面的影响有关。但是假如肩负着未来的年轻一代，以一种并非心灵舒展的状态度过了善感的青春时代，那么我感到这实在是无比遗憾。

我在26岁那年，为了学习语言去过台湾，当时完全不懂中文的我在寻找住宿的地方时，曾经住在台湾人家里。那一段经历改变了我的人生。台湾对我而言是“第二故乡”。我觉得能在心里拥有这样一处归宿是非常幸福的。

我在海外邂逅过很多人，接触到多种文化与价值观，这些都成为人生的宝贵财富。我希望年轻一代也能实际跑到海外当地，用自己的五感去享受旅行的快乐，更自由、更轻松地讴歌旅行，而非只是通过网络去看世界。毫无疑问，新的体验一定会让我们今后的人生变得更为丰富。

许多国家的居民都已经逐步恢复疫情前的行动，在日本也有很多旅客遵循“与新冠共存”的行为方式，愉快地享受旅行。全日空也正在逐步恢复因疫情关系而一度停运的国际航班。日本及各国的全日空机场工作人员、各个销售网店的员工们，都非常期待能以由衷的笑容迎接各位的到来。

全日空的蓝色机翼也将在这个春季全力以赴，为广大旅客“新的邂逅”贡献一份力量。恭候各位的光临。谢谢大家！

Photo: Junji Takasago
摄影 高砂淳二

Photo: Shinichi Inoue
摄影 井上慎一

President & CEO, ANA
全日空航空公司代表取缔役社长
Shinichi Inoue
井上慎一

Shall we journey across the sea?

让我们越洋过海 踏上旅途

Photo: Kishin Shinoyama
撮影：篠山纪信

Here in Japan, we are reminded of spring's arrival by the scent of plum blossoms in the air and the gathering warmth of the sun. Walking outside, people seem more positive as the days start to grow longer. Perhaps it is because we sense the vitality of life from the budding trees and flowers.

People who love to travel often say that their journeys make them feel more alive. As someone who also loves to travel, I take any opportunity to go on a trip, even when I am busy with work. I feel refreshed by the new experiences that come with traveling, which makes me happy.

A business trip to Hawaii late last year made me feel the same way. Although I had not been there for quite some time, as soon as I walked into the arrival lobby of Daniel K. Inouye International Airport, the warm air, sweet scent of plumeria, and relaxed pace of the people brought back vivid memories of Hawaii's sea breezes and all the fun times spent there. Feeling soothed just by the lazy flow of time, I realized that my heart had become frozen. "Always be bright and cheerful" had been a motto of mine, but during the past three years of the pandemic, I must have unconsciously suppressed my emotions. After returning home from Hawaii, I felt surprisingly refreshed, as if my frozen heart had melted.

A few weeks later, I found myself in Geneva, Switzerland, again on business. On one of the gray, mid-winter days there happened to be a marathon taking place. The enthusiastic cheering of the spectators as the runners passed by seemed to warm the cold streets. Then in the evening, the city's cafes and restaurants were abuzz with the excitement of a World Cup match between Japan and Spain. I was caught up in the festivities – everyone was so alive, and I felt the same. Once again, I realized how traveling makes me feel more vital. Perhaps the reason I travel is to affirm the importance of enjoying life and simply appreciate my existence by getting away from my home in Japan and experiencing things I would not ordinarily encounter.

For some time now, we have heard how young people in Japan have lost interest in traveling. There are various contributing factors for this, such as the high price of fuel surcharges and the weakening yen. But the future is in the hands of young people, so for them to miss out on the positive benefits of travel is a real shame.

When I was 26, I went to Taiwan to study Mandarin Chinese. Without understanding the language at all, I searched for a boarding house and found a Taiwanese family to stay with. Those experiences changed my life. For me, Taiwan is my second home, and I feel very fortunate to have a place I can call that.

Meeting people from different countries and learning about diverse cultures and values are things to treasure. I hope young people not only discover the world through online experiences but actually make the physical journey to other countries, directly experience the many things those places have to offer and appreciate how easy it is to travel today. Such new experiences will surely enrich their lives.

In most countries, people have begun to live much as they did before the pandemic. In Japan, many travelers are enjoying trips while following coronavirus protocols. ANA, too, is gradually resuming international flights that were suspended due to the pandemic. Our airport and sales staff are on standby to warmly welcome passengers in Japan and every other country we fly to. Now that spring is here again, we will do our best to bring new experiences to people all over the world.

We look forward to serving you.

TSUBASA GLOBAL WINGS

3 2023 March

CONTENTS

Photo: Shinsui Ohara(SETODA:HIROSHIMA)

004 Welcome Aboard

006 Embrace Sustainable Living: Hiroshima and the Setouchi Islands
广岛和濑户内群岛
——全身心感受可持续生活

021 023 Amazing “Local Premium” Finds by ANA employees!
员工的发现 各地精品推介

024 Wings Style: Healthy Options for All
健康猪排饭、甘蓝佛卡夏面包……
In-Flight Meals Continue to Evolve
不断改进机内餐食的故事

028 Information
最新消息

Cover Photo: Shinsui Ohara(AKAHONE island:HIROSHIMA)

Publisher: All Nippon Airways Co., Ltd. Editorial: Kobunsha Co., Ltd.
Managing editor: Koji Tanabe Editor: Shinji Komatsu,Katsushi Nimura Supervisor: Manue Yamashita
Editors: Nakano Sakurako, Misaki Yamashita, Takeshi Nakamoto, Yukari Kato, Miki Kojima, Hiroko Hattori, Shun Morisaka, Lisa Fujisawa, Masahiko Furukawa
Designers: Junichiro Matsuzawa, Naomi Ishikawa (Kamegai Design Office), Shigeru Yamaoka, Masakazu Yamamoto, Jiro Nozaki Ayahiko Kondo (Studio Give),Keishi Tsukahara (Trimdesign)
Editorial assistance: Kenji Kawamoto, Yuko Tokoro (Castnet Co., Ltd.)
Translation: Bravoworks Inc. Modis Design Inc. Printing: Kyodo Printing Marketing Solutions Co., Ltd.
Editorial inquiries:Kobunsha Co., Ltd. / TEL: 03-5395-8150
Advertising inquiries:ANA X Inc., Daily Life Business Department / E-mail: ml_notice_anamedia@ana-x.co.jp

Copyright © All Nippon Airways/Kobunsha 2022
Unauthorized reproduction or reprinting of the photos and articles in publication is prohibited.

All prices that appear in this publication are tax inclusive.

Every flight tells a story

Joy, love, adventure. The moments when we connect are often the most special, especially at festive times of the year. As the world's largest airline alliance, we come together to connect you with your loved ones, no matter how long the journey. So you'll always be close, even when you're thousands of miles apart.

Share your travel moments with us using airport codes, and tag #MyStarAlliance.

staralliance.com

STAR ALLIANCE
TOGETHER. BETTER. CONNECTED.

25 YEARS

TSUBASA GLOBAL WINGS

with you 70 years

ANA Inspiration of JAPAN | A STAR ALLIANCE MEMBER

3
The Inflight Magazine
of ANA Group
March 2023
No.645

Embrace Sustainable Living:
Hiroshima and the Setouchi Islands

Wings Style:
Healthy Options for All

In-Flight Meals Continue to Evolve

Amazing "Local Premium"
Finds by ANA employees!

广岛和濑户内群岛
——全身心感受可持续生活

健康猪排饭、甘蓝佛卡夏面包……
不断改进机内餐食的故事

员工的发现！各地精品推介

翼の王国
日本語版は
こちら

Take me home!